



**AKDENİZ MUTFAKLARININ ÜNLÜ
YEMEKLERİNİN VEGAN/VEJETARYEN
BESLENMEYE UYGUNLUĞUNUN
İNCELENMESİ VE VEJETARYEN GRUPLARI
İÇİN UYARLANMASI**

**2023
YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANA
BİLİM DALI**

Damla PAYAS

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem Özer ALTUNDAĞ**

**AKDENİZ MUTFAKLARININ ÜNLÜ YEMEKLERİNİN
VEGAN/VEJETARYEN BESLENMEYE UYGUNLUĞUNUN İNCELENMESİ
VE VEJETARYEN GRUPLARI İÇİN UYARLANMASI**

Damla PAYAS

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Özer ALTUNDAĞ

T.C.

Karabük Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalında

Yüksek Lisans Tezi

Olarak Hazırlanmıştır

KARABÜK

Ocak, 2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	1
TEZ ONAY SAYFASI.....	4
DOĞRULUK BEYANI	5
ÖNSÖZ	6
ÖZ.....	7
ABSTRACT.....	8
ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ.....	9
ARCHIVE RECORD INFORMATION	10
KISALTMALAR	11
ARAŞTIRMANIN KONUSU	12
ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	12
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	12
EVREN VE ÖRNEKLEM	17
KAPSAM VE SINIRLILIKLAR	18
GİRİŞ.....	19
1. AKDENİZ MUTFAK KÜLTÜRÜ	21
1.1.Mutfak Kültürü	21
1.2.Akdeniz Mutfaklarının Tarihsel Gelişimi.....	22
1.3. Akdeniz Mutfaklarına Özgü Besinler.....	25
1.4. Akdeniz Mutfaklarında Şarapçılık.....	26
1.5.Akdeniz Ülkelerinin Mutfak Kültürlerinin Benzerlikleri	30
1.6. Akdeniz Tipi Beslenme ve Sağlığa Etkileri	31
1.7.Akdeniz Mutfakları.....	33
1.7.1. İtalyan Mutfağı	33
1.7.1.1.İtalyan Mutfağının Genel Özellikleri.....	33
1.7.1.2.Tarihsel Süreç İçerisinde İtalyan Mutfağının Dönemleri.....	36
1.7.1.3.İtalya Mutfağının Ünlü Yemekleri.....	41
1.7.1.4. İtalyan Mutfağında Zeytinyağı.....	43
1.7.2. İspanyol Mutfağı	44

1.7.2.1.İspanyol Mutfağının Genel Özellikleri	44
1.7.2.2. Tarihsel Süreç İçerisinde İspanyol Mutfağının Dönemleri	46
1.7.2.3. İspanyol Mutfağının Ünlü Yemekleri	49
1.7.2.4. İspanyol Mutfağında Zeytinyağı	52
1.7.3. Türk Mutfağı.....	52
1.7.3.1.Türk Mutfağı Genel Özellikleri.....	52
1.7.3.2.Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Mutfağının Dönemleri	56
1.7.3.3.Türk Mutfağının Akdeniz Bölgesindeki Ünlü Yemekleri.....	65
1.7.3.4.Türk Mutfağında Zeytinyağı.....	65
1.7.4. Mısır Mutfağı.....	66
1.7.4.1. Antik Mısır’da Beslenme ve Tarihsel Süreç İçerisinde Mısır Mutfağının Gelişimi.....	66
1.7.4.2. Mısır Mutfağının Genel Özellikleri ve Önemli Yemekleri	69
1.7.5. Yunanistan Mutfağı	71
1.7.5.1. Antik Yunanistan’da Beslenme ve Tarihsel Süreç İçerisinde Yunanistan Mutfağının Gelişimi	71
1.7.5.2. Yunan Mutfağının Genel Özellikleri ve Ünlü Yemekleri	73
1.7.6. Diğer Akdeniz Ülkelerinin Ünlü Yemekleri	74
1.7.7. Vegan ve Vejetaryen Beslenme	76
1.7.7.1. Vegan Beslenme	76
1.7.7.2. Vejetaryen Beslenme	77
1.7.7.3. Vegan ve Vejetaryen Tipolojileri	77
1.7.7.4. Vejetaryenliğin Başlangıcı ve Dünya Çapında Yayılması	79
1.7.7.5. Çeşitli Felsefi Akımlarda, Dinlerde ve Mitlerde Vejetaryenlik... 81	
1.7.7.6. Vegan ve Vejetaryenlikte Makro ve Mikro Besinler.....	83
1.7.8. Duyusal Analiz.....	87
1.7.8.1 Duyusal Analizin Tarihsel Gelişimi	88
1.7.8.2. Duyusal Analiz Teknikleri	89
2.BULGULAR.....	90
2.1. Akdeniz Mutfaklarının Ünlü Yemeklerinin Vegan Beslenmeye Uyarlanması.. ..	90
2.1.1.Vegan Empanada’nın Duyusal Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular ..	90
2.1.2.Vegan Pimientos Rellenos’un Duyusal Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular.....	95

2.1.3.Vegan Pastel de Pollo'nun Duyusal Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular.....	99
2.1.4.Vegan Arancini di Riso'nun Duyusal Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular.....	103
2.1.5.Vegan Tortellinin Duyusal Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular.....	108
SONUÇ ve TARTIŞMA	112
KAYNAKÇA.....	115
TABLolar LİSTESİ	135
GRAFİKLER LİSTESİ.....	136
ÇİZELGELER LİSTESİ	137
GÖRSELLER LİSTESİ.....	138
EKLER	139
ÖZGEÇMİŞ	142

TEZ ONAY SAYFASI

Damla PAYAS tarafından hazırlanan “AKDENİZ MUTFAKLARININ ÜNLÜ YEMEKLERİNİN VEGAN/ VEJETARYEN BESLENMEYE UYGUNLUĞUNUN İNCELENMESİ VE VEJETARYEN GRUPLARI İÇİN UYARLANMASI” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylıyorum.

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Özer ALTUNDAĞ

Tez Danışmanı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Bu çalışma, jürimiz tarafından Oy Birliği ile Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 06/01/2023

Unvanı, Adı SOYADI (Kurumu)

İmzası

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Özlem Özer ALTUNDAĞ (KBÜ)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi İrfan YURT (KBÜ)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Dilek Özçelik ERSÜ (AREL)

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile, derecesini onamıştır.

Prof. Dr. Müslüm KUZU

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans/Doktora tezi olarak sunduğum bu çalışmayı bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı herhangi bir yola tevessül etmeden yazdığımı, araştırmamı yaparken hangi tür alıntılarım intihal kusuru sayılacağını bildiğimi, intihal kusuru sayılabilecek herhangi bir bölüme araştırmamda yer vermediğimi, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserlere metin içerisinde uygun şekilde atıf yapıldığını beyan ederim.

Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak ahlaki ve hukuki tüm sonuçlara katlanmayı kabul ederim.

Adı Soyadı: Damla PAYAS

İmza :

ÖNSÖZ

Öğrenimim sürecince beni destekleyen, görüş ve düşünceleri ile beni yönlendiren, çalışmanın deneysel kısmında benimle çalışarak çalışmama büyük katkılar sağlayan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özlem Özer ALTUNDAĞ'a teşekkürlerimi sunarım. Çalışmanın deneysel kısmında benden desteklerini esirgemeyen Karabük Üniversitesi'nin değerli akademisyenlerine ve çalışmanın uygulama kısmında, çalışmam için emek sarf eden değerli arkadaşım Sena ATİK'e teşekkür ederim. Öğrenim hayatım boyunca maddi ve manevi olarak en az benim kadar çaba sarf eden, her anımda yanımda olan anneme sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Damla PAYAS

ÖZ

Bu çalışmada Akdeniz mutfaklarından İtalya ve İspanya mutfaklarının bazı tariflerinin vegan ve vejetaryen versiyonlarını uyarlamak amaçlanmıştır. Vejetaryen ve veganlık temelde hayvan hakları ve ekolojik dengenin sağlanması için ortaya çıkmış eski beslenme şekilleridir. Vejetaryenler et, kümes hayvanları ve deniz mahsulleri gibi hayvanların doğrudan öldürüldüğü besinleri tüketmezken veganlar hayvan etiyle beraber hayvandan elde edilmiş hiçbir yiyecek, içecek, giyim ürünü ve metaryeli tüketmez/kullanmazlar. Çalışma için Deneysel Araştırma Modeli kullanılarak duyu analizi yöntemiyle İspanyol mutfağı için üç, İtalyan mutfağı için iki yemek değerlendirmeye alınmıştır. Vegan versiyonu yapılacak yemekler için orijinal tarifindeki hayvansal ürüne göre uygun bitkisel ikame kullanılarak reçeteler oluşturulmuştur. Duyusal analiz 13 panelist tarafından, 28.03.2022-29.03.2022 tarihlerinde Karabük Üniversitesi/Turizm Fakültesi'nin uygulama mutfağında gerçekleştirilmiştir. Duyusal analiz puanlamaları Ürün Değerlendirme Formu ve Hedonik Değerlendirme Anketi üzerinden yapılmıştır. Duyusal analiz sonuçları, Excel 2020 üzerinden panelist puanlamalarının aritmetik ortalamaları hesaplanarak ve Ömücek Ağı Diyagramı üzerinde gösterilerek değerlendirilmiştir.

Çalışmanın bulgularına göre İspanyol mutfağından Pimientos Rellenos (89,61) ile Empanada (80,76) ve İtalyan mutfağından Arancini di Riso (78,07) yemeklerinin vegan versiyonları yüksek puanlar almışlardır. Pimientos Rellenos vegan tarifler içinde en yüksek puanı almıştır. Empanada ikinci sırada yer almış ve iyi birer vegan ikame olmuştur. Arancini di Riso ise üçüncü sırada yer almış iyi bir puan alarak yeterli bulunmuştur. İspanyol mutfağından Pastel de Pollo (60) ve İtalyan mutfağından Tortellininin (57,79) vegan versiyonları ise düşük puanlar almışlardır. Tortellini en düşük puanı alan yemektir ve vegan ikame olarak kabul edilebilir olmasına karşın yeterli değildir. Bu iki yemek iyi birer vegan ikame olarak değerlendirilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Akdeniz Mutfakları; Vegan Beslenme; Vejetaryen Beslenme; İspanya Mutfağı; İtalya Mutfağı

ABSTRACT

In this study, it is aimed to adapt the vegan and vegetarian versions of the famous recipes of the cuisines of Italy and Spain from the Mediterranean countries. Vegetarian and veganism are basically old diets that emerged to provide animal rights and ecological balance. While vegetarians do not consume foods such as meat, poultry and seafood that are directly killed of animals, vegans do not consume/use any food, beverage, clothing and material derived from animals, along with animal meat. For the study, three dishes for Spanish cuisine and two dishes for Italian cuisine were evaluated by sensory analysis method using the Experimental Research Model. Recipes were created for the dishes to be made in the vegan version, using appropriate herbal substitutes according to the animal product in the original recipe. The sensory analysis was carried out by 13 panelists in the practice kitchen of Karabuk University/Tourism Faculty between 28.03.2022 and 29.03.2022. Sensory analysis scores were made on the Product Evaluation Form and Hedonic Evaluation Questionnaire. The sensory analysis results were evaluated by calculating the arithmetic averages of the panelist scores over Excel 2020 and showing them on the Spider Web Diagram.

According to the findings of the study, vegan versions of Spanish cuisine Pimientos Rellenos (89.61) and Empanada (80.76) and Italian cuisine Arancini di Riso (78.07) received high scores. Pimientos Rellenos got the highest score among vegan recipes. The empanadas took second place and were good vegan substitutes. Arancini di Riso, on the other hand, took the third place and got a good score and was found sufficient. Vegan versions of Pastel de Pollo (60) from Spanish cuisine and Tortellinin from Italian cuisine (57.79) received low scores. Tortellini is the lowest rated dish, and although acceptable as a vegan substitute, it is not adequate. These two dishes were not considered good vegan substitutes.

Keywords: Mediterranean Cuisine; Vegan Nutrition; Vegetarian Nutrition; Spanish Cuisine; Italian Cuisine

ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ

Tezin Adı	Akdeniz Mutfaklarının Ünlü Yemeklerinin Vegan/Vejetaryen Beslenmeye Uygunluğunun İncelenmesi ve Vejetaryen Grupları İçin Uyarlanması
Tezin Yazarı	Damla PAYAS
Tezin Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Özlem Özer ALTUNDAĞ
Tezin Derecesi	Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	06/01/2023
Tezin Alanı	Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı
Tezin Yeri	KBÜ/LEE
Tezin Sayfa Sayısı	142
Anahtar Kelimeler	Akdeniz Mutfakları; Vegan Beslenme; Vejetaryen Beslenme; İspanya Mutfağı; İtalya Mutfağı

ARCHIVE RECORD INFORMATION

Name of the Thesis	Investigation of Famous Dishes of Mediterranean Cuisine in terms of Vegan/Vegetarian Nutrition, and Adaption for Vegetarian Groups
Author of the Thesis	Damla PAYAS
Advisor of the Thesis	Dr. Öğr. Üyesi Özlem Özer ALTUNDAĞ
Status of the Thesis	Master Thesis
Date of the Thesis	06/01/2023
Field of the Thesis	Department of Gastronomy and Culinary Arts
Place of the Thesis	KBU/LEE
Total Page Number	142
Keywords	Mediterranean Cuisines; Vegan Nutrition; Vegetarian Nutrition; Spanish Cuisine; Italian Cuisine

KISALTMALAR

M.Ö.: Milattan Önce

M.S.: Milattan Sonra

ml: Mililitre

gr.: Gram

vd.: Ve diğerleri

vb.: Ve benzeri

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

NIH: National Institutes of Health (Ulusal Sağlık Enstitüleri)

ARAŞTIRMANIN KONUSU

Araştırmanın konusu, Akdeniz ülkelerinden İspanya ve İtalya mutfaklarının, bazı ünlü yemeklerinin vegan beslenmeye uygun hale getirilmesidir.

ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bilimsel araştırmalarda cevabı aranan problem araştırmanın genel amacını oluşturmakla birlikte, araştırmanın nasıl yapılacağını belirleyerek, araştırmacının araştırma dahilinde izleyeceği yolu göstermektedir (Ural ve Kılıç, 2018: s.12-13). Bu tez çalışmasında Akdeniz bölgesi ülkelerinden İspanya ve İtalya mutfaklarının ünlü tariflerinin vegan versiyonlarını yapmak amaçlanmaktadır.

Dünyada gitgide artan vegan ve vejetaryenlik akımının temelleri; endüstriyel hayvan üretiminin getirdiği çevre zararları, hayvan hakları ve etik, et sevmemek ve maliyetinin yüksek olması, bazı felsefi düşünceler, dinler ve ideolojiler gibi sebeplere dayanmaktadır. Vegan ve vejetaryen insanların sayısı çoğaldıkça vegan tariflere olan ilgi artmakta, dünyaca ünlü tariflerin vegan denemeleri yapılmaktadır. Vegan ve vejetaryenlik akımı, gastronomide; inovatif ve fonksiyonel ürün çalışmalarını arttırmaktadır. Vegan ve vejetaryenlik için kısıtlı olan ürün yelpazesi günden güne çoğalmaktadır. Ünlü şefler yeni reçeteler geliştirmekte, gıda firmaları ise çeşitli vegan ürünler üretmektedir (Phillips, 2005: s.135). Dünyanın gastronomi miraslarının da vegan ve vejetaryen çalışmaları yapılmaktadır. Birçok ülke bazı yemekleriyle ünlenmiş ve küresel anlamda bu yemekler ile bilinmektedir. İspanya ve İtalya dünya gastronomisinin önemli mutfaklarından. Bu iki ülke geçmişten günümüze gastronominin başkentlerinden olmuş, dünya gastronomi tarihini etkilemiş ve günümüzde de ünlü tarifleri ile gastronominin önemli ülkeleri arasında yer alarak, turistik anlamda milyonlarca insanı çekmektedir (Capatti ve Montanari, 2003; Wild, 2015: s.21). Bu sebeple, bu çalışma ile İspanya'nın ünlü yemekleri Empanada, Pastel de Polo ve Pimientos Rellenos ile İtalya'nın ünlü yemekleri Tortellini ve Arancini di Riso, vegan ikame ürünler ile yeniden uyarlanacaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Nicel araştırmalar, araştırılan konunun belirli bir evren ve evreni temsil özelliğine sahip örneklem dahilinde araştırılıp, tümevarım metodu ile problemin çözümünün sunulduğu araştırma yöntemidir (Başol, 2008: s.114).

Nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan Deneysel Araştırmalar, araştırma amacının neden-sonuç ilişkilerini belirlemek için yapılmaktadır. Deneysel araştırmalarda veri oluşturmak için tüm kontrol araştırmacıdır. Deneysel araştırmalarda, incelenmek istenen belirli ürün, olgu, durum ve olay değiştirilen durum ile kıyaslanabilir, yeni bir ürün üretilebilir ve tüm bunlar laboratuvar ve benzeri ortamda yürütebilir (Bhattacharjee, 2012: s.83).

Araştırma kapsamında, öncelikle tezin kavramsal çerçevesi araştırılmıştır. Bu amaçla, Akdeniz mutfakları ile ilgili yazılı kaynaklar taranmış, özellikle, örneklem alınan iki ülke; İspanya ve İtalya ile ilgili kapsamlı bilgiler verilmiştir. Diğer Akdeniz ülkelerinin mutfaklarıyla ilgili özet bilgiler verilmiştir. Vegan ve vejetaryenlik kavramları özetlenmiş, duyu analizi ile genel bilgiler verilerek alanyazın incelemesi tamamlanmıştır. Çalışmanın ilerleyen kısımlarında ele alınan iki ülkenin Turizm Bakanlığı web siteleri incelenerek ünlü yemekleri belirlenmiştir. Aşağıdaki Tabloda (Tablo 1) İtalya ve İspanya mutfağının ülke bazında ünlü yemekleri verilmiştir.

Tablo 1: İtalyan Mutfağının Ülke Bazında Ünlü Yemekleri

Ülkeler	Yemekler
Roma	Gnocchi, Pasta Carbonara
Bologna'	Bolonez soslu Tagliatelle, Tortellini, Lazanya, Petroniana pirzolası
Bergamo	Polenta Taragna Con Formaggio D'alpe, Polenta e Osei, Torta Donizetti
Cagliari	Moscato
Palermo	Arancini, Panelle e Crocché, Panic'a Meusa, Sfinciuni, Stigghiole, Polpo Bollito
Napoli	Margherita
Milano	Safranlı Risotto, Milano cotoletta, panettone, Ossobuco, Cassöeula, Michetta, Minestrone alla Milanese, Mondeghili, Barbajada, Rostin Nega'a
Venedik	Asparagus Risotto, Razor Glam Risotto, Tiramisu,
Floransa	Crostini Neri, Crespelle alla Fiorentina, Fagiuoli (Fagioli), All'uccelletto,
Torino	Çikolata (Nutella)

Sicilya

Arancini, Risotto

Kaynaklar: <https://www.italia.it/it>, <https://www.turismoroma.it>

Aşağıdaki tabloda (Tablo 8) İspanya Turizm Bakanlığı resmî web sitelerinde turistik amaçlı tanıtılan yemekler verilmiştir.

Tablo 2:İspanyol Mutfağının Ülke Bazında Ünlü Yemekleri

Ülkeler	Yemekler
Madrid	Madrid Yahnisi, Churros
Extremadura	Gazpacho, Peynir türleri (Torta del Casar, queso de la Serena, queso Ibores)
Galiçya	Pulpo a Feira (Ahtapot), Empanada
Asturias'	Fabada, Cachopo
Valensiya	Paella, Pimientos Rellenos (Biber dolması), Tortilla de Patata
Bask	Mojo Picon, Gilda
Costilla y Leon	Cordero Asado
Santiago	Tarta de Santiago
Sevilla	Huevos a la Flamenca, Pastel de Pollo
Kanarya Adaları	Queso (Peynir), Papas Arrugadas, Cocido Canario, Conejo en Salmorejo,
İber	Jamon
Katalanya	Pan Tumaca (domatesli ekmek)
Endülüs	Pescaíto frito, Salmorejo,
Cantabria	Marmita
Navarre	Ajoarriero, Leche Frita

Kaynaklar: <https://www.tourspain.es/es-es>, <https://www.spain.info/es/>

Bu ürünlerden vegan ve vejetaryen olarak uyarlanabilir olan, ülke bazında dörder yemek olmak üzere sekiz yemek seçilmiştir. Deneysel çalışmada sekiz yemekten üçü duyuşal analiz esnasında başarısız olmuş ve tez için beş yemek değerlendirmeye alınmıştır. Başarısız olan üç yemek; İtalyan mutfağından Napolitan Pizza, Gnocchi ve İspanyol mutfağından Albondigas'tır. Araştırma için belirlenen yemekler önce demo

çalışması ile duyuusal analizden önce birkaç kez denenmiş ve reçeteleri hazırlanmıştır. İlgili reçeteler için hazırlanan fonksiyonel ürünün (vegan peynir) reçetesinin, standardize edilmesi için demo çalışmaları birkaç kez yapılmıştır. En uygun yemekler belirlendikten sonra beş yemeğin reçetesi duyuusal analiz için hazırlanarak değerlendirilmeye alınmıştır. Değerlendirmeye alınan yemekler ise şunlardır:

İspanya mutfağından;

- Empanada
- Pimientos Rellenos
- Pastel De Pollo

İtalya mutfağından;

- Tortellini
- Arancini di Riso

Ancak hazırlanan yemeklerin, daha önce tadılmamış ve bilinmiyor olma ihtimaline karşı, duyuusal analiz için yemeklerin vegan versiyonlarının yanında orijinal versiyonları hazırlanmıştır. Panelistlere her iki yemek sunulmuştur.

Duyuusal analiz, gıda alanında; yeni ürün geliştirme ve AR-GE çalışmaları, ürünün kalitesini arttırma, pazar beğenisi saptama ve isteklerini anlama ve kalitenin korunması için kullanılan bir tekniktir. Duyusal analiz ile bir gıda ürünün; görme, tatma, duyma, dokunma ve koklama duyu işlevlerine göre kalitesinin belirlenmesi sağlamaktadır. Duyusal analiz ile ürünün; lezzeti profili (acı, umami, tatlı, ekşi, tuzlu), görüntüsü ve rengi derecelendirilmektedir ve ürünün kabul edilebilirliği ölçülmektedir. Ürün geliştirme ve var olan ürünün spesifikasyonlarını hazırlamak için Tanımlama Değerlendirmesi (kalite) testleri kullanılmaktadır. Bu test ile gıda ürünü; lezzet, renk, doku, kalite açısından değerlendirilmektedir. Tanımlama Değerlendirmesi analizi en az beş panelist ile yapılmalıdır. Genellikle on panelist önerilmektedir (Megep, 2012). Tez kapsamında her yemeğin duyuusal analizi için Karabük Üniversitesi/Turizm Fakültesi akademisyenlerinden 13 kişilik panelist grubu oluşturulmuştur. Yemekleri hazırlama ve duyuusal analiz 28.03.2022-29.03.2022 tarihlerinde Karabük Üniversitesi-Turizm Fakültesi'nin uygulama mutfağında gerçekleştirilmiştir.

Panelistlere her yemek için hem Ürün Değerlendirme Formu hem Hedonik Beğeni Skalası verilmiştir. Ürün Değerlendirme Formu Bakan (2021) tarafından

geliştirilmiş ve puanlamaları belirlenmiştir. Ürün Değerlendirme Formu 5’li likert şeklindedir ve Çok kötü, Kötü, Kararsızım, İyi ve Çok iyi ölçeklerinden oluşmaktadır. Her bir skala (Görünüm, Lezzet, Koku ve Doku) 25 puandır. Genel toplam 100 puan üzerinden değerlendirilmiştir. Beğeni oranları 25 puan üzerinden ele alınmış, ölçekler; 0-5 puan çok kötü, 6-10 puan kötü, 11-15 kabul edilebilir, 16-20 iyi, 21-25 puan ise çok iyi şeklinde ele alınmıştır. Toplam puanlamada; 0-20 çok kötü, 21-40 yetersiz, 41-60 kabul edilebilir, 61-80 yeterli, 81-100 çok iyi şeklinde değerlendirilmiştir. Panelistlerin verdiği puanların aritmetik ortalaması alınarak nihai beğeni oranı belirlenmiştir.

Yemeklerin değerlendirilmesi amacıyla kullanılan Hedonik Değerlendirme Anketi, Özel (2018) tarafından geliştirilmiştir. Panelistler, sunulan yemekleri Hedonik Değerlendirme Anketiyle; görünüm, koku, doku, lezzet ve aroma profili açısından değerlendirerek 7’li değerlendirme formuna (hiç beğenmedim, çok beğenmedim, biraz beğenmedim, kararsızım, az beğendim, beğendim, çok beğendim) kaydetmişlerdir. Hiç beğenmedim skalası 1, çok beğenmedim skalası 2, biraz beğenmedim skalası 3, kararsızım skalası 4, az beğendim skalası 5, beğendim skalası 6, çok beğendim skalası 7 puan olarak değerlendirilmiştir (Megep, 2012: s.53). Panelistlerin işaretlemeleri duyu analizde tek tek değerlendirilmeye alınmış, her kriter için aritmetik ortalaması Excel 2020 üzerinden hesaplanmış ve bu ortalamalar Excel 2020 ile hazırlanarak Örümcek Ağı Diyagramında gösterilmiştir. Örümcek ağı diyagramı birçok veri serisinin birbiriyle karşılaştırılması amacıyla kullanılmaktadır. (Office.com, 2022)

ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma modeli, araştırmanın genel hatlarının özetlenmesidir. Araştırmanın nicel veya nitel yöntemli olması modelin belirlenmesinde temel kriterlerdir. Araştırma dahilinde elde edilecek veriler sayısal verilere dayanıyorsa nicel araştırmalar kullanılmakta ve bu veriler sayısal yöntemlerle analiz edilmektedir. Nicel araştırmalar, tarama ve deneme modelleri olmak üzere iki ana alt başlıktan oluşmaktadır. Tarama modelleri: faktöriyel araştırmalar, olgu bilim araştırmaları, ilişkisel araştırmalarıdır. Deneme modelleri ise, deneysel araştırmalar, yarı-deneysel araştırmalar, nedensel-karşılaştırmalı araştırmalardır (Başol, 2008: s.114; Şimşek 2012: s.91).

Tez kapsamında, belirli mutfakların yemeklerinin; duyu analiz yöntemiyle, lezzet, doku, aroma ve koku profillerinin belirlenmesi amaçlanarak deneme modelleri kullanılmıştır. Araştırmanın deneysel tasarımı seçilen beş yemeğin tariflerinin yeniden

uyarlanması, deneme modeli ise uyarlanan yemeklerin duyuşsal analiz yöntemiyle test edilip, orijinal yemekle kıyaslanarak kabul edilebilirliğinin ölçülmesidir.

EVREN VE ÖRNEKLEM

Bilimsel araştırmalarda evren, benzer özelliklere sahip bireyler, olaylar, olgular veya ülkelerden oluşmaktadır. Başka bir deyişle evren araştırmanın sorusunu oluşturan tüm öğelerdir. Örneklem ise evreni temsil özelliğine sahip belirli bir gruptur. Bilimsel araştırmaların, türüne göre; zaman ve maliyet gibi kısıtlarından dolayı, belirli bir evrenden örneklem alma yoluna gidilmektedir. Ancak seçilen örneklem evreni gerçekten temsil edebilmeli ve geleceğe ilişkin çıkarımlar yapılarak sonuçları genellemeye olanak vermelidir (Şimşek, 2012: s.110; Bhattacharjee, 2012: s.65).

Bu çalışmanın evrenini Akdeniz mutfakları oluşturmaktadır. Ancak Akdeniz bölgesine bağılı 23 ülke olduğu için, bölge örnekleme yöntemiyle bu bölgeden mutfağıyla ön plana çıkan iki ülke (İspanya ve İtalya) seçilerek örneklem alınmıştır. Çalışma için Akdeniz bölgesi, İtalya ve İspanya mutfaklarının tercih edilmesinin sebepleri arasında:

- Akdeniz bölgesi ve Akdeniz diyetinin sebze ve meyve ağırlıklı olması yani vegan ve vejetaryen beslenme açısından zengin kaynaklara sahip olması
- İtalya mutfağının çeşitli zirai ürünler ile temsil edilmesi, Roma kökenine sahip olması ve Roma mutfağının başta Fransa mutfağı olmak üzere dünya mutfaklarının temelini atmış olması, bununla beraber Rönesans döneminde; başta Leonardo da Vinci başta olmak üzere Rönesans sanatçılarının vegan ve vejetaryenliği savunmasından dolayı tercih edilmiştir (Jadhav, 2021: s.1-2).
- İspanya mutfağı ise, Antik dönemlerde yoğun et tüketimine sahip olmasına rağmen (Sanz ve Luis, 2019: s.13), coğrafi keşifler ile Amerika Kıtası'ndaki birçok meyve ve sebzenin (avokado, domates, patates, mısır) dünyaya yayılmasını sağlayarak bitki bazlı beslenmenin yayılmasını sağlamasından dolayı tercih edilmiştir.
- Kısacası İtalyan ve İspanya mutfakları köklü tarihleri, vegan/vejetaryen beslenmeye yatkınlıkları/kolay uyarlanabilirlikleri ve zirai ürünler açısından zengin olmaları sebebiyle tercih edilmiştir.

KAPSAM VE SINIRLILIKLAR

Akdeniz Bölgesinde, yirmi üç ülke bulunmaktadır. Tez için tüm ülkeler ele alınamamış, zaman kısıtından dolayı bütün ülkeler detaylı şekilde araştırılamamış, bölge örnekleme yöntemiyle iki ülke örnekleme seçilerek diğer ülkeler hakkında kısa bilgiler verilmiştir. Maliyet ve zaman kısıtından dolayı, vegan versiyonları denenecek yemekler için örnekleme alma yoluna gidilerek yalnızca iki ülkenin sınırlı sayıdaki yemeği değerlendirmeye alınabilmektedir.

GİRİŞ

Yemek, insanın fizyolojik ihtiyaçları içinde en önemlisidir. Yemek çeşitleri ve yemeğe yönelik alışkanlıklar her toplumda farklılık göstermektedir ve bu alışkanlıklar toplumun yemek kültürünü oluşturmaktadır. Topluma özgü; yaşam şekli, tarım faaliyetleri, coğrafya, iklim vb. birçok faktör toplumun yemek kültürünü ve mutfakların yemek zenginliği oluşturmaktadır. Zaman değiştikçe, çevresel ve küresel faktörler değişmektedir ve toplumların kültürleri değişmektedir (Güler, 2010: s.24; Çuhadar vd., 2018: s.125). Ülkelerin mutfak kültürleri yukarıda bahsedilen çevresel faktörlerin yanı sıra tarihsel süreçlerin etkisiyle değişime uğrayarak gelişmiştir. Örneğin yaşanan savaşlar, göçler, dini yaşam biçimi ve din değiştirme, diğer milletlerle kültür ve dil etkileşimi gibi gelişmeler, medeniyetlerin diğer mutfak kültürlerini öğrenmelerini ve kendi mutfak kültürlerini başka bölgelere yaymalarını sağlamıştır (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015: s.42).

İnsanlık tarihini değiştiren olaylar yaşandığı zaman (örn: ateşin bulunuşu), yemek kültürü değişime uğramıştır. İnsanlık çığ beslenmeden pişmiş yemeklere, ateşi keşfedip, yemek pişirme usulleri geliştirdiğinde başlamıştır. İnsanlar, ateşin keşfiyle, yalnızca yemek pişirmekle kalmamış aynı zamanda ilkel mutfak gereçleri üretmeye başlamışlardır. Ateş kullanılarak toprak kaplar yapılmıştır ve mutfak gereçlerinin üretimi Paleolitik Çağ'da başlamıştır. Sonrasında Neolitik Çağ'da madenler keşfedilmiş ve madenler işlenmeye başlamıştır. Madenlerin işlenmesiyle, madeni kaplar yapılmıştır. Bununla kalmayıp bu gereçlere yaşadıkları mağaralarda ayrı bir bölümde yer açmaları, mutfak sisteminin o zamandan geliştiğini göstermektedir. Daha sonrasında teknoloji gelişimi ve sanayi devrimi ile her konuda olduğu gibi araç gereç ve pişirme usullerinde değişiklik meydana gelmiş ve günümüz modern mutfağı insanlık tarihinin başından itibaren şekillenmiştir (Önçel, 2015: s.33). Akdeniz mutfakları, köklü geçmişi ve geniş bir alana yayılan coğrafyası ile mutfak kültürlerinin oluşmasına katkı sağlamıştır. Akdeniz bölgesinde geçmişten günümüze yaşayan antik medeniyetler (Yunan, Mısır, Roma, Bizans, İspanya, Asurlular, Hititler) dünya mutfak kültürlerinin temellerini atarak mutfak alanında birçok keşif yapmışlardır (Claval ve Jourdain-Annequin, 2018: s.226).

İnsanlık tarihini değiştiren bir diğer önemli unsur tarımsal üretimin keşfidir. Bu sayede bitki temelli beslenme yaygınlaşmış, avcı toplayıcı yaşayarak hayvansal

besinlerle beslenen insan, köklü bir değişimle bitkisel beslenmeye geçmiştir. Bu sayede insan ve mutfak evrimi ve gelişimi günümüzdeki halini almıştır. Bitkisel beslenme, vegan ve vejetaryen beslenme sistemlerini ortaya çıkarmıştır (Reguant-Aleix, 2012: s.15).

Çalışmanın birinci bölümünde; Akdeniz’de geçmişten günümüze hüküm süren medeniyetler araştırılmış, özellikle İspanya ve İtalya mutfaklarının tarihsel süreç içerisindeki evrimi ve günümüzdeki durumu hakkında bilgiler verilmiştir. Akdeniz mutfaklarında önem arz eden ürünler hakkında tarihsel kaynaklar taranmıştır. Akdeniz’e özgü yiyecekler ve yemekler araştırılmış; mutfak kültürü, zeytin ve zeytincilik, şarapçılık vb. birçok Akdeniz ürünleri hakkında bilgiler verilmiştir. Ayrıca vegan ve vejetaryen beslenmenin temelleri, tarihsel süreci, dayandığı felsefi fikirler ve etik kavramlar hakkında bilgiler verilmiştir. Vegan ve vejetaryen beslenmesinde, sağlık faktörleri, tüketilen ve tüketilmeyen besinler, makro ve mikro besinler hakkında alanyazınlar taranmıştır. Çalışmada kullanılan duyuşsal analiz yönteminin tanımı, tarihsel süreci ve türleri hakkında bilgiler verilmiştir.

Çalışmanın ikinci bölümünde, vegan versiyonları yapılan yemeklerin duyuşsal analiz reçetelerine ve duyuşsal analiz bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen veriler orijinal yemeklerin verileriyle kıyaslanmış ortalama puanları, hedonik kriterleri ve panelist düşüncelerine yer verilerek, yemeklerde kullanılan ikame vegan ürünlerin uygunluğu tartışılmıştır.

Çalışmanın üçüncü ve sonuç bölümünde elde edilen veriler tartışılmış ve sonuçlar yorumlanmıştır.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. AKDENİZ MUTFAK KÜLTÜRÜ

1.1. Mutfak Kültürü

Yiyeceğe olan ihtiyaç, insanların hayati gereksinimlerinin yanı sıra insanlık tarihinin kültürel değişiminin de temellerinden birisi olmuştur. Toplumların yaşayış biçimi çeşitli yeme alışkanlıklarını ortaya çıkarmıştır ve benzer toplumlarda ortak bir mutfak dili oluşmuştur. Toplumların refah düzeyi ve ekonomik imkanları, mutfak kültürünün çeşitlenerek gelişmesini sağlamıştır. Her ülke yöresine özgü yiyeceği ön plana çıkarmaya çalışmış, birçok patent sistemi geliştirilmiş ve özellikle yöreye özgü tarımsal ürünler; çeşitli bölgelerle özdeşleşerek o yörenin mutfak kültürünün en önemli göstergelerinden olmuştur (Camillo et al., 2010: s.549).

Mutfak kültürü; köyden kente birçok medeniyette bitki ve hayvanların evcilleştirilmesinden sonra on bin yıl içerisinde büyük ölçüde oluşmuştur. Bir ülkenin mutfak kültürünün oluşturan en önemli faktör o ülkenin coğrafi konumudur. Bölgeye özgü tarım ürünleri, denizcilik faaliyetleri, göller, nehirler, komşu ülkeler gibi faktörlerden oluşan gıda ürünleri ne ise yemek çeşitleri ona göre şekillenmiştir (MacLennan ve Zhang, 2004: s.131; Wahlqvist, 2007: s.2). Ayrıca mutfak kültürü, her toplumdaki pişirme ve tüketme usulleri, gelenek olgusunun bir parçasıdır ve çeşitli inanç ve uygulamaların süregelen ve dönüşen halleridir. Yemek ve gastronomi kültürü en önemli kültürel miraslardan birisidir ve tarih boyunca toplumların içinde yaşadığı coğrafyanın tüm özelliklerini yansıtmaktadır (Özer vd., 2021: s.407).

Yemek kültürü tarihin başlangıcından beri her dinin önemli birer ögesi olmuştur. Yemek kültürü, dini yasaklamalar ve tavsiyelere göre şekillenmiştir ve her dinde kendine özgü bir yemek kültürü oluşmuştur. Din, yemek kültürü üzerinde; coğrafya, kültür, iklim, yaşayış biçimi vb. birçok olgudan daha etkili olmuştur. Her din, toplum sağlığı için bazı yiyecek ve içecekleri yasaklamıştır. Örneğin Yahudilerde yasak olan yiyecekler konusunda keskin tavsiyeler bulunmaktadır. Domuz eti Yahudilik dininde yasaktır. Ancak Hristiyanlıkta bedene giren her şey atılır düşüncesiyle çok az yasak vardır. İslam ise Yahudilik kadar kısıtlamaya sahip değildir ancak bazı kısıtlamalar vardır. İslam dininde domuz ve tek toynaklı hayvanlar (at ve eşek vb.) tüketilmez (Ünal ve Özışık Yapıcı, 2017: s.276).

Toplumların ekonomik durumları ve bu durumlara bağılı yaşayış biçimi çerçevesinde mutfak kültürü oluşmuştur. Konar göçer yaşayan toplumlarda, sürekli göç faaliyetlerinden dolayı tarımsal üretim yapılamamış, beslenme ihtiyacı hayvansal besinlerle karşılanmıştır. Hayvansal besinlerle beslenen toplumlar, uzun süreli göçlerde gıdaları uzun süre saklamak durumunda kalmış ve gıda muhafaza tekniklerini geliştirmiştir. Ayrıca gıdaların paketlenerek taşınması yine konar göçer yaşam tarzının bir mirasıdır. Konar göçer yaşam tarzı terk edilmeye başlandığında, tarımsal üretim başlamıştır. Yerleşik yaşam, tarımı başlatan ana etkidir. Konar göçer yaşamayı bırakan her toplum tarımsal üretime başlamış ve bitki bazlı beslenmeye geçerek, hayvansal besinlerle beslenme azalmıştır (Beşirli, 2010: s.160).

İnsanlar yaklaşık on iki bin yıl önce hayvanları ve bitkileri evcilleştirip toprağı işlemiştir. İlk olarak tahıl ekilmiş ve beslenme ve ekonomik faaliyetler buna göre şekillenmiştir. Buğdayın atası sayılan ve besin değeri yüksek olan *einkorn* ve *emmer* buğdaylarının, Neolitik Çağ'da (M.Ö. 10.000) Anadolu coğrafyasında yetiştiğı arkeolojik kalıntılarla kanıtlanmıştır. Günümüzde kullanılan havan, kabuk ayırma ve ufalama aletleri, öğütme taşları vb. eşyalar Neolitik çağda geliştirilmiş ve günümüzde hala kullanılmaktadır. Toprağı olan ihtiyaç arttıkça dünyanın hemen hemen her yeri keşfedilerek fethedilmiş, hiç ekimi yapılmamış topraklar tarım arazisi haline getirilmiştir. Bu sayede tarlalar, meyve bahçeleri, hayvan barınakları ve besi yerleri gibi tarım alanları oluşmuştur. Bunların ardı sıra meralar, çiftlikler, seralar, büyük çiftlikler vb. birçok tarım ve hayvancılık üretim ve tüketim alanı gelişerek dünya düzeni değiştirmiştir. Tarımın gelişmesi ve yerleşik yaşam, gastronomi bilimini kökten değiştirmiştir ve günümüz beslenme sisteminin temeli oluşmuştur. Dünyanın her yerinde kırsal kesim, hala kendi besinlerini topraktan elde etmekte ve bu ürünleri işleyerek maddi geçimini sağlamaktadır. Neolitik çağda başlayan ve günümüze kadar önemini koruyan tarımsal üretim mutfak kültürü olgusunu geliştirip değiştiren ana etkidir (Che, 2015: s.85; Cömert ve Güner, 2020: s.3435).

1.2. Akdeniz Mutfaklarının Tarihsel Gelişimi

Akdeniz bölgesi, Akdeniz denizi etrafında bulunan ülkeleri içine alan bir bölgedir. 23 devlet Akdeniz bölgesindedir. Bu ülkeler: Arnavutluk, Bosna-Hersek, Hırvatistan, Fransa, Yunanistan, İtalya, Malta, Monako, Karadağ, Slovenya ve İspanya dahil olmak üzere Avrupa ülkeleri; Kuzey Türk Cumhuriyet, Güney Kıbrıs Rum

Yönetimi, İsrail, Lübnan, Suriye, Filistin ve Türkiye dahil olmak üzere Asya ülkeleri ve Cezayir, Mısır, Libya, Fas ve Tunus dahil olmak üzere Afrika ülkeleridir. Britanya'nın Cebelitarık bölgesi, Akrotiri ve Dikelya bölgeleri Akdeniz bölgelerinin sınırlarıdır (Jacqueline, 2013: s.555).

Akdeniz her zaman tüm milletler için geçiş yollarında olmuştur ve önemli ticaret yolları bu bölgededir. Bu sebeple yemek gelenekleri, baharatlar ve çeşniler Asya'dan Cebelitarık'a, Kuzey Afrika'dan Güney Avrupa'ya ulaşmıştır. Roma, Arabistan, İspanya, Endülüs ve Fransa gibi ülkelerde ticaret yollarıyla yemek kültürleri aktarılmıştır. Bu bölgelerin kültürleri birbirini etkileyerek bugünkü çeşitli yemek kültürlerini oluşturmuştur (Turmo, 2012: s.125). Akdeniz bölgesi her zaman çeşitli gıdaların beşiği olmuştur. Binlerce yıldır sürdürülen ve özellikle Doğu Akdeniz'de başlayan tarım faaliyetleri ile günümüz tarımının temellerini atmıştır ve insan beslenmesini kökten değiştirmiştir. Akdeniz bölgesinin hemen hemen her ürüne uygun toprak ve iklimi, birçok zirai ürünün dünyaya yayılmasını ve ülkelerin mutfaklarının oluşmasını sağlamıştır. Çeşitli arkeolojik kalıntılar ve duvar resimleri (özellikle Mısır'da bulunan; şölenler ve kutlama yemekleri, şarap ve ekmek kalıntılar ve duvar resimleri, avlanma oymaları) tarım ve hayvancılığın ilk olarak Akdeniz bölgesinden yayıldığını göstermektedir (Reguant-Aleix, 2012: s.15).

Hristiyanlıktan önce Yunanistan; ekmek, zeytin ve zeytinyağı, bağcılık ve şarap ürünlerini tüketmiştir ve ziyafetler ve şölenler gibi yemek organizasyonları yapmışlardır. Bu sebeple Yunan mutfağı Akdeniz diyetinin başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Antik Yunanistan'ı diğer çağdaş milletlerden ayıran en önemli şey yemeğin paylaşımlı olmasıdır ve bu Akdeniz beslenme tipinin en önemli karakteristik olayıdır. Roma imparatorluğu döneminde de bu diyet tipi kabul görmüş ve uygulanmıştır ancak Roma imparatorluğu döneminden sonra azalmıştır (Schlienger et al., 2014: s.455).

Roma imparatorluğu döneminde, ele geçirilen her toprağa zeytin ve üzüm ekimi yapılmıştır. Bununla birlikte baklagiller (fasulye, nohut, mercimek, bezelye) ve yeşil sebzelerin üretimi yapılmıştır. Roma imparatorları, Afrika gibi bazı ülkeleri İtalya bölgesi için ekmek üretim noktası haline getirmiştir. Bu sayede tarımı modernleştirmiş ve geliştirmişlerdir. Bu gelişim sayesinde tahıl üretimi Tunus bölgesine yayılmıştır ve sulama kanalları gelişmiştir. Romalılar her bölgeyi kontrol altına almışlardır ve her

bölgede tarımı üretken haline getirmişlerdir. Ancak bu dönemde hayvancılık yapılmamıştır ve var olan hayvanların da sütü ve eti kullanılmamıştır. Hayvanlar genellikle binek olarak kullanılmıştır. Yalnızca keçinin et ve sütünden faydalanılmıştır ve keçi sütü üst sınıfa hitap eden pahalı ve önemli bir besin haline gelmiştir. Çiftliklerde; güvercinler, keklikler ve sülünler evcilleştirilmiştir ve tüketilmiştir. Müslümanlar, Afrika bölgesini fethedene kadar Kuzey Afrika -özellikle Mısır- ekmeğin anavatanı olarak bilinmiştir. Koyun yetiştiriciliği ise ilk olarak Mısır ve Libya'da gelişmiştir (Essid, 2012: s.16).

Akdeniz mutfak kültürünün karakteristiğine İslam kültürünün büyük katkısı olmuştur. Araplar, Osmanlılar ve Emeviler, doğu bölgesinin oryantal baharatlarını, Doğu Akdeniz bölgesinden önce Batı Akdeniz'e sonra tüm dünyaya yaymışlardır. Bunlarla birlikte baklagiller, tahıllar ve çeşitli kuruyemişler tüm dünyaya doğudan yayılmıştır. Ayrıca İspanyol ve Portekizli kaşifler Amerika kıtasını keşfettikten sonra İspanya ve İtalya; domates, biber, mısır, patates ve diğer baklagiller türlerini kullanmaya başlamışlar ve tüm dünyaya yaymışlardır (Hidalgo-Mora et al., 2020: s.66).

Her ne kadar küreselleşme faaliyetlerinin Coğrafi keşiflerle başladığı düşünülse de aslında Eski Kıta'da M.Ö. 1. yıllardan beri yaşayan Fenikeliler ve Antik Yunanlılar, denizcilik faaliyetleri sayesinde denizin olduğu her bölgeyi tanımıştır ve kültür etkileşimi fırsatını bulmuşlardır. Roma'da ticaretin gelişmesi, limanların kurulması ve Doğu Akdeniz ve Orta Doğu bölgesinin İskender tarafından fethedilmesi ile Akdeniz bölgesinin kültür ve gastronomisinin temelleri atılmıştır. Akdeniz; Baharat yolu ve İpek yolu ile Kuzey Avrupa'dan Asya'ya kadar uzanmaktadır. Bu sayede ipekçilik, baharatlar, yabancı bitkiler ve hayvansal besinler bu bölgelerde yayılmaya başlamıştır. Antik çağlarda, bitkiler ve hayvansal besinler; İran, Hindistan ve Endonezya'dan önce Akdeniz'e, Akdenizden'de dünyaya yayılmıştır. Baharat yolundan sonra İpek yolunun önem kazanması ve daha sonra Müslümanların İspanya'nın Endülüs bölgesine yerleşmesiyle Akdeniz küreselleşmeye başlamıştır. Bu gelişmelerle İspanya, Fas, Malezya, Batı Filipinler, Endonezya gibi ülkelere de Akdeniz kültürü yayılmıştır. Tropikal ürünler ilk olarak Güney Akdeniz, Mısır, Afrika ve İspanya'da üretilmiştir ve Atlantik adalarına kadar uzanmıştır. Yoğurt gibi bazı süt ürünleri, Orta Asya'dan Anadolu'ya göç eden Türkler ile Doğu ve Balkanlar'a kadar yayılmıştır. Asıl küreselleşme ise İspanyol ve Portekizli kaşiflerin Coğrafi keşifleriyle başlamıştır. Akdeniz bölgesine Amerika kıtasında yetişen yerel tarım ürünleri (domates, fasulye,

avokado, mısır) getirilmiştir. Yeni içecekler keşfedilmiştir (örn; kakao, çay, kahve). Tüm bu ürünler Akdeniz'in, Antik Yunan ve Antik Mısır ve hatta Anadolu'da Neolitik çağ ile başlayan mutfak kültürünü geliştirmiş ve günümüz Akdeniz mutfakları son halini almıştır (Claval ve Jourdain-Annequin, 2018: s.226).

1.3. Akdeniz Mutfaklarına Özgü Besinler

Akdeniz'e özgü yiyecekler arasında; tahıllar (buğday, arpa, pirinç, çavdar), zeytin ve zeytinyağı, üzüm ve şarap, bakliyat, fındık, meyve ve sebzeler, süt ürünleri (peynir ve yoğurt), balık, yumurta, küçükbaş hayvan (kuzu, keçi), kümes hayvanları ve domuz eti bulunmaktadır. Bu besinler coğrafi keşifler, yeni pişirme teknikleri ve kültür etkileşimleri yoluyla değişikliğe uğramıştır ve gelişmiştir. Ancak bazı medeniyetlerin beslenme alışkanlıkları ve pişirme tutumları, Akdeniz beslenmesini değiştirerek sağlıksız hale getirmiştir (Serra-Majem vd., 2004).

Akdeniz tipi beslenme, Akdeniz bölgesinde yaşamış olan Antik medeniyetler ve günümüzdeki ülkelerin beslenme ve mutfak kültürlerine denmektedir. Akdeniz tipi beslenme deyince akla; zeytinyağlı, sebze ve meyveli yemekler, şaraplar, çeşitli peynirler, hamur işleri, tahıllar, baklagiller, kuruyemişler, deniz ürünleri ile pişen yemekler gelmektedir. Akdeniz tipi beslenmede kırmızı et tüketimi yaygın değildir ve günlük diyetle beyaz et daha çok tercih edilmektedir. Örneğin İspanya'da tavuklu yemekler ve İtalya'da deniz ürünlü pilavlar ünlü yemeklerdir. Türkiye'de ise kırmızı et tüketimi, özellikle Doğu bölgelerde daha yaygındır. Ancak Akdeniz ve Ege bölgesinde daha çok beyaz et ve sebzeli yemekler tüketilmektedir. Mısır ve Yunanistan mutfakları birbirine benzemektedir; atıştırma (meze) tüketimi yaygındır ve sebze ve meyve hemen hemen her gün tüketilmektedir (Lăcătuşu et al., 2019: s.1). Ayrıca aynı enlem içerisinde yer alan Akdeniz ve çevresindeki ülkelerin ortak besin maddesi pirinçtir. Örneğin; Ortadoğu çeşitli pilavlar ile, İtalya Risotto ile, İspanya Paella ile ünlüdür (Candan, 2019: s.20).

Akdeniz insanı toprağı her zaman önemsemiştir ve yemekleri ağırlıklı olarak tarım ürünlerine dayanmaktadır. Tarım ürünlerini toplamak, işlemek ve pişirmek zahmetli olsa da insan vücudunun ihtiyaç duyduğu tüm gereksinimleri karşılamaktadır. Baklagil ve kuruyemiş tüketimi ile protein, tahıl tüketimi ile lif ve karbonhidrat, sebze ve meyveler ile özellikle mikro besinler (vitamin ve mineraller) karşılanabilmektedir

(Altomare et al., 2013). Akdeniz mutfaklarında en çok tüketilen gıda ürünleri ve yemekler ise şunlardır (Turmo, 2012: s.125):

- Tahıllar (makarnalar, ekmek, un, irmik),
- Çeşitli tatlandırıcılar (tarçın, şeker, vanilya).
- Ekmek, yağ, sarımsak ve çeşitli baharatlarla yapılan çorbalar ve konsomeler.
- Etlı, balıklı veya sebze çorbaları.
- Yulaf, tahıl, sebze ve kuruyemiş püreleri.
- Pirinçli veya kıyma ile yapılan dolmalar.
- Baklagil yemekleri.
- Domates bazlı soslar, güveç, kızartma, buğulama yöntemi ile yapılan yemekler.
- Yabani ve yerli ot yemekleri.
- Yumurtalar (haşlama veya omlet), yumurta bazlı soslar.
- Çeşitli şarküteri ürünleri (sosis, sucuk, pastırma-bacon).
- Et, sebze veya balıkla yapılmış şiş yemekleri ve kebaplar.
- Doldurulmuş, tuzlanmış veya haşlanmış et ve balık yemekleri.
- Etlı ve balıklı turtalar ve börekler.
- Sakatat yemekleri.
- Deniz ürünleri.
- Salamura zeytinler, turşular, konserve, reçeller.
- Süt ürünleri ile hazırlanan soslar, çorbalar, salatalar.
- Meyve ve kuru meyve ile yapılan yemekler.
- Un bazlı tatlılar (kekler, kurabiyeler, bezeler).

1.4. Akdeniz Mutfaklarında Şarapçılık

Şarap, üzüm posasından arta kalan üzüm şirasının fermantasyona bırakılmasıyla elde edilen, tarihi çok eskiye dayanan ve birçok kültürün karışımıyla bugünkü halini almış alkollü bir içecektir. Her ne kadar en ünlüsü üzüm ile yapılan şarap olsa da bazı meyveler (elma, karadut, kiraz vb.) ile çeşitli tatlı şaraplar yapılmaktadır. Şarap hem endüstriyel hem artizan anlamda üç aşamada yapılmaktadır. Artizan şarapçılıkta, örneğin; Antik Mısır'da, üzüm önce ezilmiş şırası çıkarılmış, fiçılara doldurulup fermantasyona bırakılarak uzun bir mayalanma döneminden sonra tüketime hazır getirilmiştir. Günümüzde de endüstriyel üretimde aynı aşama izlenmektedir. Üzüm önce işlenerek şırası çıkarılmaktadır. İkinci kısımda şıra fermantasyona bırakılmaktadır.

Daha sonra elde edilen şaraplar paketlenerek tüketime hazır hale gelmektedir. Antik zamanlarda en çok kırmızı şarap üretimi yaygın olsa da günümüzde Rosa, beyaz ve kırmızı olmak üzere başlıca üç çeşit şarap üretilmektedir. Şarap, insanların üretimini yaptığı en eski ürünlerden birisidir ve hemen hemen her dönemde üretilmiştir (Lamuela-Raventós ve Andrés-Lacueva, 2004: s.79; Cüce ve Dulkadiroğlu 2017: s.166).

Bazı arkeolojik kalıntılara göre şarap, 7000 yıl öncesinde İran'da keşfedilmiştir. Bazı kanıtlara göre ise şarap ilk olarak, tarımın yapıldığı Mezopotamya bölgesinde keşfedilmiştir. Bundan yaklaşık 6000-8000 yıl önce, Mezopotamya'dan Ortadoğu'ya oradan da Nil vadisi ve Akdeniz Havzası'na yayılmıştır. Bazı kaynaklarda ise şarabın kökenlerinin Antik Mısır'a dayandığı belirtilmektedir. Nil Deltası'nda beş bin yıldır üzüm bağlarının varlığı bilinmektedir. Mısır'daki duvar yazılarının incelenmesi günümüzde hala açıklanamayan detaylar içermektedir (Guasch-Jané, 2008).

Yakın zamanda yapılan arkeolojik çalışmalara göre şarapçılık, Neolitik Çağ'da (M.Ö. 7000-6000) Güney Kafkasya, Hazar Denizi ve Karadeniz bölgesinde keşfedilmiş ve sonrasında Batı Avrupa ve İber yarımadasına kadar yayılmıştır. Denizciliğin yaygın olduğu uygarlıklardan sonra, Demir çağından (M.Ö. 8000) itibaren, yabancı asmalar evcilleştirilmiş ve şaraba uygun çeşitler ayırt edilmeye başlanarak şarap üretimi ve ticareti yaygınlaşmıştır. Mısır'da keşfedildiği düşünülen bira gibi içecekler şarabın üretimiyle önemini yitirmiş ve şarap değerli hale gelmiştir. Şarap, keyif veren içecek olmasının yanı sıra insan sağlığına iyi geldiği düşünülerek tedavi amaçlı kullanılmıştır. Ayrıca birçok din ve inanışta şarap kutsal bir içecek olarak görülmüştür. O dönemlerde şarap, günlük yaşamda seçkin sınıfların, festivallerin, ziyafetlerin başlıca içkisi haline gelmiştir (Harutyunyan ve Malfeito-Ferreira, 2022: s.788).

Antik Mısır'da şarap firavunların ve seçkinlerin içeceği olmuştur. Fenikeliler ise şarabı, Mezopotamya'dan deniz ticareti ile Akdeniz havzasına özellikle Yunanistan ve Roma imparatorluğuna yaymışlardır. Şarap Antik Yunan ve Roma'da belirli dini mitler ekseninde kullanılmış ve değer kazanmıştır. Fransa, İspanya ve İtalya'nın günümüzde şarap üretiminin merkezi olarak kabul edilmesi, zamanında Roma imparatorluğunun bu bölgelerde attığı temeller sayesinde. Roma imparatorluğu çöktükten sonra, orta çağ döneminde şarap, Hristiyanlık inanışı için kutsal hale gelmiştir. Bu sebeple manastırlarda şarap üretimi yapılmıştır ve şarabın standardizasyonunda önemli rol

oynamışlardır. *St. Benedict*¹ kurallarının 40. bölümü şaraba ayrılmıştır ve Hristiyan kesilerinin günde çeyrek litre şarap içmesi gerektiği belirtilmiştir. Şarap üretimi bazı tarihi olaylardan etkilenmiştir. Örneğin Fransa'da Yüzyıl Savaşları ve Fransız Devrimi ve Avrupa'da asmaları çürüten asma biti hastalığının ortaya çıkması, Amerika'nın bir dönem şarap üretimi ve ticaretini ele geçirmesine sebep olmuştur (Trevisan, 2011: s.1).

Milattan sonra 1. yüzyılla birlikte Roma İmparatorluk çağında Helen şarabı İtalya'da yaygınlaşmış ve üst ve orta sınıf tarafından tüketilmeye başlamıştır. Roma imparatorluğunun imparator Augustus dönemiyle kentleşme yaygınlaşmış ve nüfus artışı hızlanarak ucuz şaraba yönelik talep artmıştır. Şarap tüketimi üst sınıflardan sonra alt sınıflara da yayılmış ve toplumun her kesimi tarafından sevilen bir içecek haline gelmiştir. Fransa, Almanya ve İspanya ile dünyanın önde gelen, geleneksel şarabın en önemli temsilcisi dört ülkeden biri olan İtalya, Roma döneminden beri sürdürdüğü geleneksel üretim tekniklerini halen sürdürmektedir (Lafli, 2017: s.25).

7. yüzyıla kadar Filistin ve Mısır bölgesinde üretilen şarabın ticareti Akdeniz ve Batı bölgelerine kadar uzanmıştır. O dönemde Konstantinopolis'in imparatorluk başkenti olması ve doğunun batıya bağlanması şarap ticaretinin gelişmesinin en önemli sebebidir. Bununla birlikte Arap ve Persler'in, yedinci yüzyılda, Mısır ve Filistin bölgesini fethetmesiyle şarap ticareti bu noktada durma noktasına gelmiştir. Bu sebeplerden dolayı Mısır ve Levanten şaraplarının üretimi ve ticareti önemli ölçüde azalmıştır. Müslümanların 9. yüzyılda Avrupa'nın çeşitli bölgelerini fethetmesiyle (örn. Endülüs) şarap ticareti Sicilya bölgesine kaymıştır. Şarap Sicilya'da üretildikten sonra Palermo bölgesinden Hristiyan bölgelerine sevk edilmiştir. Şarap ticareti erken Orta Çağ döneminde İslamiyet'in etkisiyle kesintiye uğramış olsa da Tunç çağından itibaren Akdeniz'den diğer bölgelere yayılmıştır (Decker, 2013: s.103; Drieu et al., 2021: s.1). Şarabın ticareti ile ilgili ilk kanıtlar, milattan önce 3. yüzyılın ortalarında yazılan Suriye sınırı yakınlarındaki Ebla külliyatında bulunmuştur. Ayrıca kazılarda bulunan bazı şarap kapları da bu tarihleri göstermektedir. Bu kaplar Türkiye kıyılarındaki gemi enkazlarında bulunmuştur ve Mısır freskolarında, kabartmalarında ve duvar resimlerinde gösterilmiştir (Formenti ve Duthel, 1996).

¹ 516 yılında Aziz Benedict tarafından, yetkisi altında komün sistemde yaşayan kesiler için hazırlanmış, ana dili Latince olan bir dini kurallar kitabıdır.

Tarihi milyonlarca yıl önceye uzanan bağcılığın tam olarak nerede başladığı kesin olarak bilinmese de ilk olarak Kafkasya bölgesi, Hazar Denizi'nin güney kesimleri ve Kuzey Anadolu bölgesi gösterilmektedir. Bazı arkeolojik kanıtlar ise bağcılığın 6 bin yıl öncesinde birçok alanda yapıldığı göstermektedir. Dünyada bağcılık çok yaygındır özellikle kuzey yarım küre 20-52 enlemlerinde ve güney yarım küre 20-40 enlemleri arasında kalan ülkeler bağcılığın önemli olduğu lokasyonlardır. Bu enlemlerdeki sıcaklık üzümün yetişmesi için en uygun sıcaklıktır. Türkiye önemli bağcılık ülkelerinden birisidir ve *Vitis Vinifera L.* başta olmak üzere birçok üzüm çeşitleri yetiştirilmektedir. Arkeolojik kalıntılar (testi ve kadehler), İyonya döneminin Amforaları, Kilikyalılara ait üzüm işlenmiş sikkeler, Hititlerin tanrılara şarap sunumunu resmettiği duvar oymaları, efsaneler, mitler ve abideler, Anadolu topraklarında yüzlerce yıldır bağcılık faaliyetleri olduğunu ve üzüm ticaretinin geliştiğini göstermektedir (Kayıkçıoğlu ve Arıkan, 2020: s.220).

19. yüzyıldan sonra en yaygın asma türü olan *V. Vinifera*'nın üretimi Akdeniz bölgesi dışında da yaygınlaşmıştır. Akdeniz iklimine benzer ülkelerde halen şarap üretimi ve ticareti yapılmaktadır. Günümüzde eski dünya ülkeleri (Avrupa) ve yeni dünya ülkeleri (Güney Afrika, Amerika ve Okyanusya) bölgelerinde şarapçılık yapılmaktadır ve rekabet gün be gün artmaktadır (Lereboullet et al., 2013: s.274).

Roma imparatorluğu etkisi ve Akdeniz ticaretinin canlılığı İtalya'da bağcılık alanında büyük gelişmeler sağlamıştır. İtalya'da 2000 yılı aşkın zamandır geleneksel şarapçılık devam etmektedir ve İtalya günümüzde hala en büyük şarap üreticilerinden biridir. Butik ve kaliteli şarapçılığın merkezlerinden olan İtalya, dünya gastronomisine nitelikli şaraplar ve şarap tüketiminin eşlikçileri önemli peynirler ve yemek tarifleri sunmaktadır. İtalyan şarapları ismiyle ünlenmiştir ve hala İtalyan şarabı denildiğinde kaliteli algısı yaratmaktadır (Gregorio ve Licari, 2006: s.2)

İspanya ise her ne kadar bir dönem Müslümanların bölgeyi ele geçirmesiyle şarap üretimine ara verse de günümüzde bağcılık için en fazla yüz ölçümüne sahip ülkedir. İspanya'da ucuzdan pahalıya, düşük kaliteliden nitelikliye, birçok üzüm notasını içeren çeşitli aromalara sahip binlerce şarap çeşidi bulunmaktadır. Ancak İspanya dünyanın en büyük şarap üreticilerinden birisi olmasına rağmen İtalya ve Fransa gibi standardize edilmiş ve üretimin sistematik hale geldiği şarap üretme politikalarını uygulamamaktadır. Avrupa'da ve özellikle İspanya'da şarap sektörü değişime

uğramıştır. Şarap üretim alanları, üretim ve tüketim azalmıştır. Ancak teknolojik gelişmeler ile üretim daha seri hale gelmiştir. İspanya’da şarap sektörü büyük ölçekli işletmeler tarafından yapılmamaktadır. Küçük ve orta ölçekli işletmeler özellikle artizan ve butik şarapçılık yaygındır (González ve Dans, 2018: s.184; Lorenzo et al., 2018: s.94).

Şarap üretiminde öne çıkan üç ülkede (İtalya, Fransa ve İspanya) üretilen üzümlerin çoğu ile şarap üretilmektedir. Türkiye ise bağcılık ve üzüm üretiminde önemli ülkelerden birisi olmasına rağmen üzümlerin sadece %2’si ile şarap üretilmektedir. Son zamanlarda şarap üretiminde ciddi atılımlar vardır ancak önemli bağcılık faaliyetlerine rağmen şarapçılık istenen seviyeye gelmemiştir. Bunun sebepleri arasında, dini inanışlar, özel tüketim vergileri, kaçak üretim ve pazarlama stratejileri gösterilebilir. Üzüm ülkemizde daha çok pestil, pekmez, kurutma ve tüketim için üretilmektedir (Şenuyar vd., 2014: s.1). Türkiye’de şarapçılık 1920’li yıllardan bu yana Marmara Bölgesi, Ege Bölgesi ve İç Anadolu Bölgesi başta olmak üzere tüm bölgelerde farklı ölçekli işletmelerce gerçekleştirilmekte ve günümüzde de hâlen devam etmektedir. Bahsi geçen bu üç bölgenin şarapçılıkta ön planda olmasının başlıca sebebi aynı zamanda bağcılığın da bu bölgelerde önemli boyutlarda gerçekleştiriliyor olmasıdır (Kılıçhan, 2020: s.88).

Yemek fizyolojik bir ihtiyaç olmasının yanı sıra eğlenceli ve keyif verici bir deneyimdir ve ayrıca bir kültürü tanımak için en önemli araçlardan birisidir. Turizm gıdayla daha fazla birleşmektedir. Örneğin tarım turizmi, şarap turizmi ve gıdanın hediyelik eşya olarak kullanılması, gastronomi turizmini geliştirmektedir (Hjalager ve Corigliano, 2000: s.281). Bu sayede şarapçılığın yoğun olduğu ülkelerde şarap turizmi yaygındır. Şarap önemli bir kültür ögesidir. Kültür ziyareti yapan bir turist için, hediyelik eşya olarak yakınlarına da alınabilmektedir. Ayrıca meyve bazlı içecek olan şarap hem omnivor hem vejetaryenlerin tercih ettiği bir içecektir ve gastro-turistleri de çekerek ülkelerin turizm faaliyetlerine katkı sağlamaktadır.

1.5. Akdeniz Ülkelerinin Mutfak Kültürlerinin Benzerlikleri

Akdeniz mutfakları karakteristik olarak birbirine benzemektedir. Hem kültürel açıdan hem de tarımsal ürünler açısından benzerlik göstermeleri, birbirlerinin yemek kültürlerini etkilemelerini sağlamıştır. İspanyol ve Türk mutfaklarının benzerliklerine bakıldığı zaman; her iki mutfakta da birbirinin ikamesi ürünler vardır. İspanya tapaslarla

ünlenirken Türkiye meze kültürüyle ünlenmiştir. Ortak tabaktan yenilen yemekler, kalabalık sofralar her iki ülkenin de yemek kültürünün bileşenidir. İtalyan ve Türk mutfaklarının benzerliğine bakılırsa, spagetti ve eriştenin, ravioli ve mantının, lazanya ve yağlamanın benzer olduğu görülebilir. İspanya ve İtalya mutfağı da birbirine benzemektedir. Her iki mutfakta da domates ve domates bazlı soslar yoğun olarak kullanılmakta, paella ve risotto birbirine benzemektedir. Sebze, meyve ve deniz ürünleri tüketimi yaygındır. Bu ülkelerde zeytincilik ve zeytinyağı, asma bağları ve şarapçılık, hububat tüketimi, meyve ve sebze yetiştiriciliği ve bunların yemekleri yaygındır (Kocaalan, 2017: s.274; Kasar, 2021: s.347).

Mısır mutfağının en önemli yemeklerinden olan Falafel Türk mutfağında da sevilerek tüketilen bir yemektir. Özellikle Osmanlı İmparatorluğu'nun Mısır ve Hicaz bölgesini fethetmesi, bu bölgelere vali gibi devlet adamlarını ataması ciddi bir kültür etkileşimini sağlamıştır. Mısır mutfağı veya Türk mutfağında bulunan her yemek, sofratarzı, yeme kültürü ve dinen yasaklanan yiyecekler birbirine benzemektedir. Dini inanışlar mutfak kültürünün benzerliğine en büyük katkıyı yapmaktadır. Mısır ile Türkiye'nin Müslüman ülkeler olması mutfaklarının aynı olmasını sağlarken, İtalya ve İspanya Hristiyanlığın getirdiği beslenme kültürleriyle birbirlerinin ikamesi olabilmektedir. Ayrıca ülkelerin komşuluk ilişkileri ve mübadele mutfak kültürlerinin kaynaşmasını sağlamıştır. Birbirine komşu olan ve mübadele ile kültür aktaran Yunanistan ve Türkiye'de yemeklerin benzerliklerin yanı sıra yemek isimleri bile hemen hemen aynıdır (örn: cacık =caciki, musakka= mousakka) (Oktay ve Güden, 2021: s.465).

1.6. Akdeniz Tipi Beslenme ve Sağlığa Etkileri

Bugün bildiğimiz anlamda, sebze ağırlıklı kalp dostu Akdeniz Diyeti, Akdeniz'in karakteristik coğrafi özellikleriyle birlikte Akdeniz insanların birbirleriyle kültürel etkileşimlerinin sonucu olan bin yıllık bir mirastır. Bu miras yirminci yüzyılın ortalarına kadar korunmuştur. Günümüzde dünyanın küreselleşmesiyle birlikte Akdeniz diyeti karakteristik özelliklerini kaybetmeye başlamış ve tüm dünyada ortak bir mutfak dili oluşmaya başlamıştır. Akdeniz diyeti; düşük yağlı, düşük glisemik indeksli, yüksek diyet lifi içerikli olması ve antioksidanlar ve anti-inflamatuar bileşikleri yoğun içermesi sayesinde, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve buna bağlı gelişen birçok hastalığın

riskini azaltmaktadır (Renna et al., 2015: s.63). Aşağıdaki tabloda (Tablo 3) klasik bir Akdeniz diyetinin önerilen besin grupları ve haftalık olarak tüketme sıklığı verilmiştir.

Tablo 3: Klasik Akdeniz Diyeti Tablosu

Besinler	Tüketim Sıklığı
Kırmızı et ve tatlılar	Nadiren (az miktarda)
Süt ürünleri, yumurta, kümes hayvanları	Haftada bir kere (az miktarda)
Balık ve deniz ürünleri	Haftada bir ya da iki kez
Zeytinyağı	Her gün
Sebzeler ve meyveler	Her gün
Tahıl, ekmek, fasulye, kuruyemişler ve baklagiller	Her gün

Kaynak: Merri et al., 2021.

Trichopoulou'nun (2004) Akdeniz diyeti ile beslenen yaşlılar arasında yaptığı çalışmanın sonucuna göre; Akdeniz diyetinin, yaşlı kesim için uygun bir beslenme düzeni olduğu, sağlıklarını koruduğu ve ömürlerini uzattığı sonucuna ulaşılmıştır. Féart ve diğerlerinin (2010) Amerikalı ve Fransız yaşlılar (≥ 65 yaş) üzerinde yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, Akdeniz diyeti ile beslenmek bilişsel fonksiyonların bozulmasını geciktirerek Hafif Bilişsel Bozukluğun Alzheimer hastalığına dönüşme riskini azaltmaktadır. Fortes ve diğerlerinin (2003) çalışmasına göre Akdeniz'e özgü bazı besinlerin (havuç, domates, adaçayı, zeytinyağı, beyaz et) tüketimi akciğer kanseri riskini azaltmaktadır. Salas-Salvadó ve diğerlerinin (2014) çalışmasına göre enerji kısıtlaması olmayan bir Akdeniz diyeti, yüksek kardiyovasküler riski olan kişilerde diyabet riskini azaltmıştır. Esposito ve diğerlerinin (2015) çalışmasına göre Akdeniz diyetinin kolesterol, lipoprotein kolesterolü ve diyabet riski üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Chatzi ve diğerlerinin (2008), çalışmalarına göre, hamilelikle anne beslenmesinin Akdeniz diyetine uygun olması çocukluk çağında gelişecek astım ve atopi riskini azaltmaktadır. Kısacası Akdeniz diyeti bireyin yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayarak, sağlığını korumasına yardımcı olmaktadır.

1.7. Akdeniz Mutfakları

1.7.1. İtalyan Mutfağı

1.7.1.1. İtalyan Mutfağının Genel Özellikleri

Karma tarihi, coğrafi özellikleri ve kültür etkileşimleriyle İtalya mutfağı dünyanın en büyük gastronomi değerlerinden biridir. İtalya karma toplum yapısından dolayı çeşitli medeniyetlere ev sahipliği yapmıştır. Bu sayede çevre ile etkileşimli, köklü bir mutfak kültürü oluşturmuştur. Bu karma yapıya rağmen İtalyan Mutfağını yöresel mutfakların bir karışımı olarak görmemek gerekir. İtalyan mutfağı geçmişten günümüze kendine has özgün bir mutfak kimliği oluşturmuştur. Örneğin; makarna ele alınacak olursa, bu ürün dünyaya ‘*İtalyan Yapımı*’ adıyla pazarlanmaktadır ve bütün dünyanın aklına makarna deyince İtalya gelmektedir (Baccin ve Azevedo, 2012: s.192).

Diğer tüm ülkeler gibi İtalya mutfağı da komşularından, o bölgelerde hüküm süren medeniyetlerden, savaşlardan, mübadelelerden ve coğrafi keşiflerden etkilenmiştir. İtalyan mutfağının kökleri, Antik Roma ve Antik Yunan’a yani M.Ö. 4. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Roma İmparatorluğu döneminde ekme yapımı için Yunan fırıncılar bölgeye getirilmiştir ve Sicilya bölgesinden koyun peyniri ithal edilmiştir. Makarna ise Marco Polo’nun iddialarının aksine Çin’den ithal edilmemiştir. Araplar 8. yüzyılda Sicilya’yı fethettikten sonra İtalya bölgesine getirmişlerdir. Ayrıca Araplar Sicilya’ya badem, pirinç ve ıspanak gibi tarım ürünlerini tanıtmışlardır. Sonrasında Normanlar tarafından stok balıkları İtalya’ya getirilmiştir. Bazı dönemlerde Avusturya, İspanya ve Fransa, İtalya’nın çeşitli bölgelerinde hüküm sürmüştür ve İtalya’nın bazı yemekleri bu ülkelerin yemek kültürlerinden etkilenmiştir. Kuzey İtalya Mutfağı ise Roma ve Germen mutfaklarının mirasıdır. Günümüzde Güney İtalya mutfağı Akdeniz tipi beslenme ağırlıklı Arap etkileri taşımaktadır. İtalyan mutfağının vazgeçilmez malzemesi domates, coğrafi keşiflerden sonra İspanya tarafından İtalya’ya getirilmiştir (Weichselbaum et al., 2009: s.37).

Domates başlangıçta Yeni Dünya’dan (Amerika kıtası) İspanya’ya gelmiştir. İspanya’nın en önemli malzemesi haline geldikten sonra İtalya’ya geçmiştir. 19. yüzyılda İtalyanlar, İspanya’dan İtalya’ya göçerken domatesi götürmüşlerdir ve o yüzyıldan beri önemli bir malzeme olarak kullanılmaktadır. Her iki ülkede de domates, ilk başlarda sofraya ve tabak süsleme amacıyla kullanılmıştır. Daha sonra geleneksel yemeklere hızlıca adapte edilerek günümüz geleneksel İtalyan ve İspanya yemekleri

ortaya çıkmıştır. Domates hemen hemen her sosun ve yemeğin ana malzemesi haline gelmiştir. İtalyan mutfağında rayihalı ot ve baharatların kullanımı yaygındır. Pesto sos için fesleğen, napoliten sos ve pizza için kekik, focaccia ekmeği ve etli-patatesli yemekler için biberiye kullanılmaktadır. İtalya’da yemek hazırlamak için; soğan, sarımsak, kereviz, havuç ve zeytinyağının karıştırılıp kavurulması ile *Soffritto* denilen bir harç yapılmaktadır. Bu harç ile güveçler, çorbalar ve soslar hazırlanmaktadır (Weichselbaum et al., 2009: s.38; Frost ve Laing, 2016: s.41).

Günlük İtalyan öğünleri, İtalyan mutfağının geleneksel malzemeleri ve yemeklerinden oluşmaktadır. Spesiyaller, atıştırılmalıklar ve yabancı ot yemeklerinin tüketimi yaygındır. Klasik bir öğle menüsü, domates soslu makarna, *ta chòrta* (yabancı bitkiler), ekmek, salata, *salume*² ve geleneksel İtalyan peynirlerinden oluşmaktadır. *Mortadella* ismi verilen salume türlerinden birinde ağırlıklı olarak domuz eti kullanılmaktadır. Domuz eti kıyma haline getirilerek içerisine Antep fıstığı, karabiber ve tuz gibi doğal tatlandırıcı ve koruyucular eklenerek yapılmaktadır. Mortadella tarifine ilk olarak 1581’de yazılan bir kılavuzda rastlanmıştır. İtalya’da farklı bölgelerde üretilen yüzden fazla sosis türü vardır. İtalya’da inek sütünden *Fiordilatte Provolone del Monaco*, *Caciocavallo*, *Provolone del Monaco*, *Provolone Valpadano* peynir türleri, manda sütünden ise *Mozzarella di Bufala Campana* isimli ünlü peynirler yapılmaktadır. Bu peynirlerden en sık tüketileni koyun sütünden yapılan *Pecorino* peyniridir. Bazı peynirler yumuşak, yarı yumuşak, sert ve yarı sert tekstürdedir. Bazı peynir türleri ise esnek tiptedir (Nebel et al., 2006: s.333; Monaco et al., 2020: s.271-278).

İtalyan gastronomisi, geleneklerini yansıtan; bitkisel ve hayvansal besinlerin karışımıyla karakterizedir. Salume ve dört yüzün üstünde peynir çeşidinin yanı sıra tütsülenmiş etler ve çeşitli ekmekler özgün İtalya ürünleridir. Bu ürünler İtalyan gastronomisine özgü yapım teknikleriyle işlenmektedir. Özellikle İtalyan ekmekleri çok ünlüdür. Akdeniz mutfaklarının tahıl ürünleri, her Akdeniz ülkesinde muazzam bir ekmek yelpazesinin oluşmasını sağlamıştır. İtalyan ekmekleri ise dünyaya mal olmuştur. Yüzyıllardan beri ekmek, İtalyan halkının beslenmesinin temel gıdasıdır. Ekmek sadece yemeğe yardımcı olmakla kalmamış aynı zamanda başlı başına bir öğün yerine geçmiştir. İtalya’da ekmek genel olarak öğütülmüş buğday, su, tuz ve ekşi maya

² İtalyanca ’da Salume kelimesi, çiğ veya pişmiş etin; çeşitli çeşniler, hayvansal yağ, yerel otlar ve doğal tatlandırıcılar ile hazırlanan sosis ürünlerini belirtmektedir (Monaco et al., 2020: s.271-278).

ile fırında pişirilerek yapılmaktadır. İtalyanlar endüstriyel ekmek üretimini pek tercih etmedikleri için artizan ekmekçilik hala İtalya'nın çoğu bölgesinde devam etmektedir. Bu yüzden İtalyan ekmekleri; şeklen düzensiz, kalın kabuklu, gevrek ve kısa ömürlüdür. Ekmek halk tarafından günlük olarak yerel fırınlardan satın alınmaktadır (Monaco et al., 2020: s.271-278).

İtalya'nın mutfak kültürünü oluşturan en önemli iki şey coğrafi konumu ve iklimidir. Deniz ve yarımadalardan dolayı balıkçılık yapılmaktadır. Hemen hemen her bölgede, balık ve deniz ürünleri tüketimi yaygındır. Akdeniz ikliminden dolayı bölgede; patates, domates, elma, armut, mısır, ayçiçeği, zeytin, narenciye, buğday vb. birçok zirai ürün yetiştirilmektedir. Ayrıca şarap, peynir ve zeytinyağı, İtalyan geleneklerini yansıtan ürünlerdir (Sert, 2017: s.51).

İtalya'da sokak lezzetleri çok yaygındır. Yeni nesil sokak yemekleri dahi nostaljik yemeklere birer referanstır. Örneğin Cenova ve Livorno'da her sokakta bulunan *Cibo di Strada – Farinata* (nohut unlu focaccia), Bari'de *Panzerottri* (domates ve mozzarella dolgululu bir tür pişi) ve *Folpetti* (ahtapot salatası) günümüze geçmişten kalan sokak lezzetleridir. İtalya'da sokak lezzetleri; salaş görünümleri, hijyenik olmayan standartları ve geleneksel atmosferiyle özellikle nostaljiyi yaşamak ve yaşatmak isteyen daha yaşlı kesim tarafından tüketilmektedir. İtalya'da sokak lezzetleri modern mutfağa uyum sağlamaya başlasa da hala eski İtalya'da; gıdaya erişimin zor, kıtlığın yaşandığı dönemlerde fakir halkın hayatta kalmak için tükettiği besinlere dayanmaktadır. Bu yüzden İtalyan sokak lezzetleri ağırlıklı olarak sakatat, baklagiller, meyve ve ekmek gibi ucuz olan ana malzemelerle yapılmaktadır. Sokak lezzetleri için çeşitli mekanlar inşa edilmiştir aynı zamanda hala geçici pazarlarda satılmaktadır. Bu pazarlar geçmişten beri yoksul İtalyan kentlisinin beslenme ihtiyacını karşılamıştır. 1861'de İtalyan krallığı kurulduktan sonra Napoli'deki işçi sınıfının günlük ana öğünü, mahallelerde satılan sert buğday makarnası olmuştur. Roma'da 1892'de ilk hayvan kesim mezbahası açılmıştır ve bu sayede öküz kuyruğu, işkembe, dana bağırsağı gibi sakatatlar önce sokak lezzetlerinin daha sonra Roma mutfağının malzemeleri haline gelmiştir. Diğer şehirlerde de benzer yemekler yaygınlaşmıştır. Örneğin Floransa'da *Lampredotto* (inek işkembe sandviç), Palermo'da *Pani ca Meusa* (dalak sandviçi), Napoli'de *O pere o musso* (kâğıt külahlarda satılan domuz ayağı salatası) gibi çeşitli sakatat içerikli sokak yemekleri ortaya çıkmıştır. Özellikle işçi sınıfının yoğun yaşadığı İnsula şehrinde, evler ve apartmanlar çok küçük olduğu için yangın riskinden dolayı

evlere mutfak yapılmamıştır ve sokak lezzetleri *lixae* adı verilen tezgahlardan alınmıştır. Roma İmparatorluğu'nun çöküşünden (5. yüzyıl) sonra, İtalya'da ticaret durma noktasına gelmiştir ve kentsel nüfus hızla kırsal nüfusa dönmüştür. Bu yüzden sokak yemeği gelenekleri o dönemde terk edilmiştir (Parasecoli, 2021: s.119).

1.7.1.2. Tarihsel Süreç İçerisinde İtalyan Mutfağının Dönemleri

a. Antik Roma Dönemi

İtalyan mutfağı Avrupa mutfaklarının atası olarak kabul edilmektedir. Yemek sanatı İtalya'da ortaya çıkmıştır ve Fransa'dan tüm dünyaya yayılmıştır. İtalya eski bir uygarlıktır ve Avrupa'nın gelişmiş ilk mutfağı İtalyan mutfağıdır. Antik Romalılar 1500 yıllık bir süreçte İtalyan mutfağının temelini atmıştır. Romalılar çiftçilik ve çorbaları geliştirmiştir. Bu çorbalar hala tüketilmektedir ve çiftçilik sistemleri halen devam ettirilmektedir. Antik Romalılar diğer medeniyetlerin aksine açık ateş yerine tencereler ve kazanları kullanmışlardır (Jadhav, 2021: s.1-2).

İtalya'nın atası sayılan Antik Roma geniş bir bölgede hüküm sürmüştür ve zamanının en gelişmiş medeniyetlerinden biridir. Antik Mısır ve Helen Dönemi'nin mutfağından etkilenen Roma mutfağı, günümüz İtalya ve Fransa mutfağının temellerini atmıştır. Antik Roma'nın beslenme alışkanlıklarına, arkeolojik kazılarda bulunan sikkeler ışık tutmaktadır. Roma sikkelerinde; çiçekler, haşhaş, nar, tarçın, tahıl benzeri bitkiler, meyveler, mısır gibi besinler işlenmiştir. Ayrıca bıçak, su kapları, kepçe ve sürahi gibi mutfak araç gereçleri de sikkelere basılmıştır. Kırsal kesimlerde yapılan tarım faaliyetleri, sikkelerde toprağın sabanla işlenmesi şeklinde gösterilmiştir. Balıklar, küçükbaş ve büyükbaş hayvanlarda sikkelere işlenmiş, böylece balıkçılık ve hayvancılığın da yapıldığı anlaşılmaktadır. İmparatorlar tarafından, tahıl ürünleri bolluk ve bereketi simgelediği için sikkelere bastırılmıştır. Antik Roma'nın bazı şehirleri tarım ürünleri ile özdeşleşmiştir. Örneğin Side denilince nar, Ephesos denilince bal akla gelmektedir. Pagan kültürüne sahip olan Antik Romalılar, tanrı ve tanrıçalarını çeşitli gıdalar ile betimlemiştir. Şarap tanrısı *Dionysos* şarap ile, vefa ve sadakat tanrısı *Fides* tahıl taneleri ile, barış tanrısı *Pax* ise zeytin dalı ile simgelemiştir (Albustanlıoğlu ve Güleç, 2020: s.432-459).

Antik Romalılar baharatları yoğun olarak kullanmışlardır. Karabiber, yemeklerden tatlıya kadar hemen hemen her üründe kullanılmıştır. Ayrıca karabiberli *Mulsum* içeceği hazırlanmıştır. Roma, Akdeniz ülkesidir bu yüzden Akdeniz bölgesinin

karakteristik yiyecekleri mutfakta kullanılmıştır. Zeytinyağı, deniz ürünleri, şarap ve tahıllar günlük beslenmenin temelini oluşturmuştur. Antik Roma'da öğünler sabah, öğle ve akşam olmak üzere üç öğündür. Sabahları erken uyanan Romalılar kahvaltı yerine ayak üstü atıştırma ile beslenmişlerdir. Öğlen ise bir önceki akşamdan kalan yemekleri tüketmişlerdir. Akşam yemekleri ise en önemli öğün olmuştur. Birçok çeşitten oluşan ve uzun süren akşam yemekleri, dinlenmenin bir parçası sayılmıştır. Akşam yemeklerinden sonra *Comissatio* ismi verilen şarap şölenleri düzenlenmiş ve kültürel aktiviteler (dans, müzik, okuma saatleri, tiyatrolar) yapılmıştır (Kapka, 2019: s.183).

b. Orta Çağ Dönemi

Orta çağ döneminde İtalya, Avrupa'nın en ünlü ve değerli mutfağı haline gelmiştir. İtalya'nın Akdeniz ülkesi olması, denizel iklimi ve verimli toprakları sayesinde hem tarımsal üretimde hem balıkçılıkta gelişmesini sağlamıştır. Tahılın bolca ekildiği İtalya'da çeşitli ekmekler yapılmıştır. Hem coğrafi keşiflerden önce baharat yoluna yakın olması hem coğrafi keşiflerden sonra İspanya ile olan komşuluğu ve Batı'ya giden yolları sayesinde mutfakta her ürüne erişim sağlanabilmiştir. Baharat yolunun Batı'ya ilerlemesi sayesinde; kakule, zencefil, tarçın gibi birçok baharatı yemeklerde kullanmışlardır (Macmahon, 2014: s.8).

Ancak günümüzde İtalyan mutfağını en ünlü yemeği Pizza'ya Orta Çağ İtalyan kaynaklarında rastlanmamıştır. *Torte*'ye³ ise bazı kaynaklarda rastlanmıştır ve o dönemlerde epey yaygındır. Günümüzün en ünlü İtalyan tariflerinden biri olan Polenta, coğrafi keşiflerle Yeni Dünya'da keşfedilen mısır İtalya'ya gelene kadar diğer tahıllar ile yapılmıştır. Ancak yeşil mercimek ve arpa ile yapılan polenta mısır ile yapılan polenta gibi olmamakla beraber her yemeğin eşlikçisi olmamıştır. Günümüzdeki polentanın hafif biberli tadı tercih edilmektedir. Orta Çağ'da çorba ve sosis türleri yaygın olarak tüketilmiştir. Diğer en önemli malzeme ise yumurtadır. Orta Çağ İtalyan ahalisi fazlasıyla yumurta tüketmiştir. *Frittata* isimli omlet, o dönemde birçok çeşni ile lezzetlendirilip yenilen bir kahvaltılıktır. Bu omlet Floransa'da karaciğer parçaları ve sebzeler ile hazırlanmıştır. Tatlılar ise baharatlı kekler, kurabiyeler, bisküviler ve Napoli lokmalarıdır. Üzüm, zeytin ve zeytinyağı ve limonlu yemekler halkın sıklıkla tükettiği

³ İçi badem ezmesi, tavuk, deniz ürünleri, pirinç, kabak, yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller, kuruyemişler, meyveler, krema, peynir ve daha birçok ürün ile doldurulmuş hamur işi atıştırma.

yemeklerdir. Napoli halkı spagetti yerine *Catherine de Medici'nin*⁴ icat ettiği tagliatelle tarzı yumurtalı makarnaları tercih etmiştir. Spagetti Bolonez ise adına rağmen Bologna'da üretilmemiştir ve menülerinde rastlanmamıştır. Orta Çağ Floransa yemekleri, Roma mutfağının teferruatlı ve detaylı tariflerinin aksine aromanın ön planda olduğu basit tekniklerle hazırlanmıştır. Bazı kesimler bu sadeleşmenin Etrüsk zamanından kalma bir miras olduğunu ve geleneklere dayandığını savunduysa da Toskana bölgesi için doğal lezzetleri deneme amacı güdüldüğü söylenebilir. Toskana'da makarnalar, meyveler, peynirler ve kuş türleri sık tüketilmiştir. Kuzey bölgelerinde daha fazla et tüketilirken, güney bölgelerde daha fazla makarna, sebze ve meyveler ve deniz ürünleri tüketilmiştir. Kuzey'de tereyağı ve hayvansal kaynaklı yağlar kullanılmaktayken güneyde ise zeytinyağı kullanılmıştır (Varey, 2002: s.98-107).

Orta çağda asiller yer mantarı ve istiridye gibi pahalı ve nispeten zor bulunan ürünleri tüketmiştir. Örneğin 1529 yılının ocak ayında Ferrara'da yapılan Aristokrat düğünü ziyafetinde: kekik, mercanköşk, nane, maydanoz, kapari, kuzu kulağı gibi otlar ve baharatlarla yapılan bir çeşit salata, rosto ve tavuk yemekleri, çeşitli baklagil yemeklerinin yanı sıra şalgam, acı bakla, pancar, lahana ve daha birçok ürün kullanılmıştır. Bu zengin sofraya *Cristoforo Messisbugo*⁵ tarafından el yazması olarak kaydedilmiştir ve Avrupa'nın ilk yemek pişirme kitabı olarak *Banchetti, Composizioni di Vivande e Apparocchio Generale* ismiyle yayınlanmıştır. Fakir halk ise burada belirtilenlerin aksine vejetaryendir. Et ve et ürünleri fakir kesim için ulaşılabilir olmamıştır ve tahıl ana besin kaynağı olmuştur. Şeker çok pahalı olduğu için tatlandırıcı olarak bal kullanılmıştır. Çeşitli kuruyemişler bal ile kaplanarak bugün bildiğimiz anlamda krokanlar yapılmıştır. Sütlaç benzeri bir tatlı, bal ve sütün karışımıyla yapılmıştır ancak ağırlıklı olarak meyve ve kuruyemişlerden yapılan tatlılar tercih edilmiştir. Tüketilen etler arasında kuzu ve keçi gibi küçükbaş hayvanların yanı sıra geyik ve ayı gibi av etleri de bulunmaktadır. Ayrıca porsuk ve kirpi gibi hayvanlar, yeni deneyimler arayanlar için Afrika ve Hindistan'dan ithal edilmiştir. Bunlarla birlikte; ardıç kuşu, bıldırcın, güvercin ve sığırcık gibi yabani kuşlarda tüketilmiştir. Napoli, Cenova ve Venedik, işlek limanlara sahip olmaları ve ticaret merkezi olmaları sebebiyle önde gelen yemek merkezlerindedir. Arapların fethettiği Katalan bölgesinden İtalyan

⁴Fransız Yüksek mutfağın kurucularından, Rönesans dönemi İtalya kraliçesi ve aşçı.

⁵Rönesans döneminin ünlü İtalya şefi.

mutfağına; *Miraus* yemeği (güvercin yemeği), *Zuppa Inglese* (sütlü bir tatlı) ve Macar balık çorbası gibi ürünler gelmiştir (Varey, 2002: s.98-107).

Endülüs ve Katalan bölgesinde hüküm süren Araplar, İspanya mutfağıyla birlikte İtalyan mutfağını da derinden etkilemiştir. Araplar; turunçgiller, oryantal baharatlar, meyve ve sebzeleri bu bölgelerde yaymışlardır. Sicilya bölgesindeki Araplar ise bu bölgede kavun, pirinç, hurma ve şeker pancarı yetiştirmişlerdir. Arap fethinden sonra Sicilya, ‘‘Güney Avrupa’nın Bahçe Adası’’ olarak anılmaya başlamıştır. Sicilya’da hala tüketilen enginarlı güveçler Arap döneminden kalmıştır. Enginar, Araplar tarafından Sicilya ve İber yarımadasında getirilmiş ve üretimi tüm Avrupa’ya yayılmıştır. *Şakşuka* Kuzey Afrika’dan Sicilya’ya gelmiştir. Bu yemek aynı zamanda Tunus’ta da yaygındır. Zaten tarihsel olarak bakıldığında Tunus ile Sicilya arasında gıda ticareti fazlasıyla yapılmıştır. Sicilya mutfağının tariflerine bakıldığında İtalyan mutfağından farklı olarak daha baharatlı ve daha tatlı tarifler olduğu görülmektedir. Günümüzde makarnalar ana karada krema, domates sos, fesleğen veya otlar ile hazırlanırken Sicilya’da acı biber kullanılarak hazırlanmaktadır. Bu günümüzde Sicilya mutfağının hala Arap etkilerini taşıdığını göstermektedir (Salloum, 2002: s.113-124).

İtalyan mutfağı, İtalya’nın her şehrinde farklılık göstermektedir. Bunun sebebi 1861 yılına kadar farklı ülkelerin toprakları olmasından yani İtalya’nın her şehrinin farklı bir ülke tarafından fethedilmesinden kaynaklanmaktadır. İtalyan mutfağı, farklı ülke ve medeniyetlerin karışımı bir mutfaktır. Örneğin İtalya bölgesinde hüküm süren Venedikliler ve Napoliler deniz ürünlerini miras bırakmıştır. Venedikliler sade bir mutfak kültürüne sahipken, Napoli mutfağı ise rengarenk ve karışıktır. Bologna ve Floransa ise birbirine çok yakın şehirler olmasına rağmen, farklı medeniyetlere ev sahipliği yaptığı için, iki şehrin mutfak kültürleri çok farklıdır. İkinci Dünya savağına kadar bu böyle devam etmiştir, bu savağtan sonra İtalya tamamen İtalyanların olmuştur (Hazan, 1992: s.1).

Bugün dünyaya nam salmış, İtalyan mutfağının en önemli yemeklerinden birisi olan ve tüm dünyaya İtalyan menşei adıyla ihracatı yapılan makarna, Orta Çağ İtalya’sında keşfedilmiştir. O günden bugüne makarna; çeşitli tahıllar, peynirler, soslar ile çeşitlenerek gelişmeye devam etmiştir. Bazı kaynaklar Marco Polo’nun makarna ve içi dolgulu makarnaların (mantı) Çin’den İtalya’ya getirdiğini belirtmektedir fakat İtalya’da makarnanın kökeni, çok tanrılı dönem olan Eski Romalılar zamanına

dayanmaktadır. Yaygın bir efsaneye göre makarnanın Yunan ateş tanrısı *Hephaestus* tarafından bulunduğu rivayet edilmektedir. Ancak makarna hem Çin mutfağının hem İtalyan mutfağının keşfidir. Çin makarnaları; yumuşak buğday unu, et ve et suyu, sebze ve deniz ürünleri ile yapılmaktadır. İtalyan makarnaları ise durum buğdayı ile yapılmaktadır ve genellikle domates sosu kullanılmaktadır. Bu iki ülkenin pişirme farklılıkları, çeşitli soslar ve çeşniler kullanması sayesinde makarna türleri ve gelenekleri çeşitlenip birleşerek, dünya çapında birçok makarna türünün oluşmasını sağlamıştır. (Serventi ve Sabban, 2002; Sarıışık, 2018: s.33).



Görsel 1: Tagliatelle (Fotoğraf 23.05.2018 tarihinde yazar tarafından çekilmiştir.)

İtalya'nın tarih ve medeniyet zenginliği mutfak kültürüne de yansımıştır. Etrüskler ve Romalılarla başlayan süreç günümüz İtalya'sına kadar uzanmaktadır. İlk mutfak kitabının 13. yüzyılda yayınlanan *Liber de Coquina* olduğu sanılmaktadır. Fransa Mutfağının inşasında da en önemli faktör olarak gösterilen İtalyan Mutfağı hakkında yazılıp 1475 yılında yayımlanan kitapta ise 240 adet yemek tarifi verilmiştir. Daha sonra başta Fransızca olmak üzere farklı dillere de çevrilen kitabın yazarı Maestro Martino'dur. Martino aynı zamanda dönemin usta aşçılarından birisi olarak da bilinmektedir. Ancak bu alanda yazılı eserlerin tarih öncesi çağlara dayandığı da bilinmektedir. İlk eserlerde yalın yemek kültürü ön plana çıkmış olsa da ilerleyen süreçte farklı bitki ve baharat kullanımı üzerinde durulmaktadır (Sarıışık, 2018: s.33)

c. Modern İtalyan Mutfağı

İtalya ülkesinin yüz şehri vardır. Bu da yüz ayrı mutfağı olduğu anlamına gelmektedir çünkü İtalya'nın her şehri farklı bir mutfak kültürüne sahiptir. Hem bu kültürel zenginlik hem de günümüz dünya mutfaklarının temelini atan İtalyan mutfağı, küresel çapta büyük bir gastronomi değeridir. Mutfakla ilgili önemli keşifler ve icatlar yapmışlardır. Örneğin, İtalyanlar spagettiye daha rahat yiyebilmek için Avrupalılardan 300 yıl önce çatalı icat etmiştir. Soğuk içecekler ve dondurmanın bu bölgede keşfedildiği düşünülmektedir. İtalyan mutfağı az et fazla sebze tüketimi geleneğini diğer ülkelere yaymıştır. İtalya'nın salataları 16. yüzyılda İtalya mutfağının ayırt edici yönüdür ve daha sonra tüm dünyayı etkilemiştir (Capatti ve Montanari, 2003).

Modern İtalya mutfağının en önemli gıda maddeleri olan domates, patates ve mısır Coğrafi Keşifler sayesinde Amerika kıtasının keşfiyle İtalyan mutfağına gelmiştir. O zamandan beri yani 15. yüzyıldan beri bu üç malzeme İtalyan mutfağının en ünlü yemeklerinde kullanılmaktadır. Mısır ile polenta yapılmaktadır. Polenta'nın ilk versiyonu Kuzey İtalya halkının temel yemeğidir. Domates ise İtalyan mutfağına, mısır gibi hemen adapte olamamıştır. 15. yüzyılda Avrupa'ya gelen domates 19. yüzyıla kadar yemeklerde kullanılmamıştır. Avrupalılar, Amerika yerlilerinin ürettiği ürünlerin kendi ürünleri kadar iyi olmadığına inanmıştır. Daha sonra domates ile İtalyan mutfağının en önemli soslarından napoliten sos yapılmıştır ve domates birçok yemeğin temeli haline gelmiştir. Patates ise hem İspanyol hem İtalyan mutfağının en önemli gıdalarından birisidir (Byrne, 2009).

1.7.1.3. İtalya Mutfağının Ünlü Yemekleri

Bologna şehri İtalya'nın en önemli mutfağına sahip şehirlerinden biridir. Bologna Avrupa'nın mutfak başkenti olarak bilinmektedir. Tagliatelle, Tortellini, Lazanya gibi dünyaca ünlü makarna ve yemeklerin yanı sıra *Cotoletta*, *Friggione*, *Baollito* ve *Torta di Riso* gibi yemeklerin şehridir. Ayrıca İtalyanca'da Mortadella olarak adlandırılan ünlü sosis bu şehirden çıkmıştır (Lepri, 2015: s.1). Sadece Bologna değil İtalya'nın her bölgesi farklı bir özellik taşımaktadır. Her bölge kendine özgü gelenek, tarih, ekonomi ve mutfak kültürüne sahiptir (Bresin, 2019: s.185). Örneğin Bologna'da *mortadella* sosu, Floransa'da odun ateşinde pişirilen *Bistecca alla Fiorentina* bifteği meşhurdur. Her mevsimde farklı türde yemekler pişmektedir. Kış yemekleri; Lombardi şehrinden *Polenta pasticciata*, Bologna şehrinden *Lazanya verdi*

al forno ve Veneto şehrinden siyah fasulye çorbasıdır. Paskalya bayramından sonra, hamsi ve peynirli bir hamur işi olan *Krostini* tüketilmektedir. Yaz aylarında genellikle ton balıklı soğuk sandviç *Vitello Tonnato* tüketilmektedir. İtalya'nın bazı bölgelerinde aynı yemeğe farklı isimler verilmektedir. Örneğin aynı tür makarnaya Cenova'da *trenette*, Floransa'da *tagliolini*, Roma'da *tonnarelli* ismi verilmektedir. Ayrıca İtalya'nın espresso ve espresso bazlı kahveleri, dondurmaları ve tiramisü tatlısı meşhurdur (Sert, 2017: s.52).

İtalyan mutfağında, tatlı ve hamur işleri önemli yer tutmaktadır. Bazı tatlıların, dini, mistik ve tarihi anlamları vardır. Bu tatlılar, Noellerde, aile yemeklerinde, tatillerde bayramlarda yapılmaktadır. Anlamlı ve güzel şekilli ekmekler festivallerin önemli bir parçasıdır ve çeşitli varyasyonları yerel mirası, yemek pişirme geleneklerini ve kültürü temsil etmektedir. Büyük şöenlerin ekmekleri, İtalya'nın en önemli mutfak kültürü öğelerindendir. İtalyan mutfağını karakterize eden kısacası onu tanımlayan şey undur. İtalyan mutfağına genel bir bakış atılırsa, makarna, pizza, panini, piadina ve ekmek çeşitleri gibi hamur işleri İtalyan mutfağını dünyaya tanıtan ürünlerdir. Bu ürünler mayalı veya mayasız pişirilebilir. Yumurtalı veya yumurtasız, bitkisel veya hayvansal yağlar eklenerek, çeşitli peynirler ve otlar un ve su karışımıyla makarnalar, ekmekler, piadinalar yapılabilir (Nielsen, 2006: s.396; Capatti ve Pasquali, 2016).

İtalya'nın ünlü mantarları uluslararası ticaret ile İtalya'ya kar sağlamaktadır. Özellikle İtalya ile özdeşleşmiş olan porçini mantarı küresel pazarlarda satılmaktadır. Geçmişten itibaren İtalya'nın olan porçini mantarı günümüzde daha ziyade özellikle Çin ve Doğu Avrupa'dan İtalya'ya getirilip daha sonra İtalyan menşei adıyla satılmaktadır (Sitta ve Floriani, 2008: s.307).

İtalya'da deniz ürünleri tüketimi çok yaygındır. Ton balığı, sardalya ve orfoz en çok tüketilen balık türleridir. Ayrıca karides, kalamar, ahtapot, midye gibi deniz ürünleri de tüketilmektedir. Meyve olarak kavun, karpuz, elma, incir, turunçgiller gibi Akdeniz bölgesi ile karakterize birçok meyve üretilmektedir. Ayrıca bağcılık çok yaygındır ve İtalya dünyanın en önemli şarap üreticilerinden birisidir. Üzüm hem yemeklerde kullanılmaktadır hem de likör ve şarap yapımında kullanılmaktadır (Sarıışık, 2018: s.33). Aşağıdaki tabloda (tablo 4) İtalya'nın çeşitli bölgelerinde kullanılan yemek malzemeleri ve ünlü yemekler verilmiştir.

Tablo 4: İtalya'nın Çeşitli Bölgelerinde Kullanılan Yemek Malzemeleri ve Ünlü Yemekler

Şehirler	Ünlü Gıda Maddeleri ve Yemekler
Basilicata	Koyun ve domuz eti
Campania	Domates, biber, patates, enginar, rezene, limon, portakal, buğday, mozzarella, pizza, makarna ve napoliten sos
Abruzzo	Deniz ürünleri, acı biber, safran, zeytinyağı, küçükbaş hayvanlar, biberiye, sarımsak
Emilia Romagna	Parmesan peyniri, Parma jambonu ve Bolonya sosisleri, balzamik sirkesi, sebze ve meyveler, peynirler, et ürünleri, yassı makarnalar (tagliatelle, tortellini, lazanya)
Liguria	Meyve ve sebzeler, deniz ürünleri, fesleğen ve pesto sos, zeytin ve zeytinyağı, sebzeli çorba ve focaccia
Lombardiya	Pirinç, sığır eti, süt ve süt ürünleri (peynir, kaymak ve tereyağı), Risotto ve ünlü peynirler
Piedmont	Tereyağı, sarımsak, taze çiğ sebzeler, yer mantarı, peynirler, tahıllar, pirinç, pasta, çikolata, makarna, risotto ve tencere yemekleri
Puglia	Buğday, domates, kabak, rezene, hindiba, nohut, cannellini fasulyesi, bakla, sebze, zeytinyağı, ıstiridye ve midye
Sardanya	Deniz ürünleri, domuz eti, ekmek, nane ve şifalı otlar
Sicilya	Domates, biber, patlıcan, narenciye, zeytinyağı, deniz ürünleri (ton balığı, levrek ve kılıç balığı)
Toskana	Deniz ürünleri, zeytin, buğday, şarap, ekmek, makarna, meyve ve sebze, peynir ve soğuk et
Umbria	Zeytin, taze otlar, sığır eti, domuz eti, tekerlek, kuzu, av kuşları ve deniz ürünleri (alabalık, kefal, sazan ve yengeç), taze sosisler, zeytinyağı

Kaynak: Jadhav, 2021: s.1-2.

1.7.1.4. İtalyan Mutfağında Zeytinyağı

Akdeniz'de zeytin yetiştiriciliğini ilk başlatan Fenikeliler olmuş, deniz ticaretiyle önce Yunanistan'a sonra Roma'ya ulaşmıştır. Roma İmparatorluğu geniş bir alanı ele geçirerek zeytin tarımını büyük bir alana yaymıştır. Roma imparatorluğu döneminden günümüz İtalya'sına zeytincilik ve zeytinyağı İtalya gastronomisinin önemli ürünlerinden birisidir. İtalya'da birçok farklı türde zeytin türü yetiştirilmektedir. Zeytin ağacı çeşitliliğinde pedoklimatik iklim koşullarından etkilenmiştir. İtalya'da

zeytinyağı üretimi toplam tarımsal üretimin %4,6'sını oluşturmaktadır. İtalya'nın güney şehirleri zeytin üretiminin %87'sini karşılamaktadır. En önemli zeytinyağı üretim bölgesi Puglia'dır. Bu bölgede üretilen zeytinler çok çeşitlidir. Puglia'yı Calabria ve Sicilya izlemektedir (Fiume ve Argentiore 2003: s.73).

Ligurya şehrinde hafif ve meyvemsi *Taggiasca* türü, Toskana şehrinde yeşil hasat edilen aromatik, güçlü ve meyvemsi *Firenze* türü, Umbria'da olgun ve meyvemsi türler *Frantoio*, *Leccino* ve *Coratina* türleri, Puglia'da geç olgunlaşan ve hafif acı *Coratina* türü, Sardunya'da gevrek ve temiz *Bosana* türü, Lazio'da yeşil *Canino* türü, Calabria şehrinde yeşil, yağ üretimi için kullanılan *Coralea* türü zeytin yetiştirilmektedir (Vossen, 2007: s.1099).

1.7.2. İspanyol Mutfağı

1.7.2.1. İspanyol Mutfağının Genel Özellikleri

Yüzyıllardır İspanya'nın coğrafi konumu, kültürü, coğrafi keşifler ve çok uluslu yaşam, mutfak kültürünü oluşturmuştur. Akdeniz bölgesinin önemli bölgelerinden biri olan İspanya'nın güney bölgesi ve Endülüs sıcak ve kurudur. Bu bölgede badem, portakal, üzüm ve zeytin yetiştirilmektedir. İspanya mutfağının genel özelliğini tanımlayan şey Akdeniz'dir. Özellikle İberya şehri Akdeniz mutfağının en önemli örneklerindedir. Günümüzde Valensiya, Alicante, Endülüs, Bask, Katalonya, Murcia, Kastilya, Extremadura gibi şehirler kendine özgü kültür ve tarihe sahiptir. Bu şehirlerde farklı mutfak kültürleri hakimdir. Coğrafi özelliklerin yanı sıra din İspanya mutfağını oluşturan en önemli etkenlerden biridir. Yüzyıllardır bu bölgede yaşayan Yahudiler, Hristiyanlar ve Müslümanlar İspanya'nın mutfak kültürü üzerinde büyük bir etki bırakmıştır. İspanya mutfağına en çok etki eden iki devlet Romalılar ve Araplardır. Ancak asıl etkinin ilkel İberyalılar olduğu bilinmektedir. Daha sonra Keltler İspanya'ya yerleşmiştir ve mutfak kültürünü etkilemiştir. Sevilla ise önemli Roma şehirlerinden birisidir ve tarihi net olmasa da buğday yetiştirildiği bilinmektedir. İspanya'da yapılan arkeolojik kazılarda, Mezolitik çağdan kalma ekmek kalıntılarına rastlanmıştır. Bu da ekmek ve fırıncılığın Roma imparatorluğunun İspanya bölgesinde geliştiğini kanıtlamaktadır. Bundan sonrasında Coğrafi keşifler ile Yeni Dünya'nın bulunmasıyla keşfedilen yiyecekler günümüz İspanya mutfağını oluşturmuştur (Chabran, 2002: s.148).

İspanya Akdeniz iklimi ve coğrafi yapısı sayesinde zirai açıdan çok çeşitli ürünlere sahiptir. Sebze ve meyve üretimi İspanya'nın her şehrinde yaygın olarak yapılmaktadır. Çiftçilik önemli iş kollarından birisidir. Atlas okyanusu ile Akdeniz arasında olması sayesinde geçmişten günümüze balıkçılık yaygın olarak yapılabilmiş ve deniz ürünleri yemekleri çeşitlenmiştir. İç kesimde ise hayvancılık yaygındır. Et yemekleri iç kesimlerde özellikle kırsal bölgelerde yaygındır. İspanyol yemekleri ağırlıklı olarak sebze ve deniz ürünlü temelli olsa da kırmızı et ve yabancı hayvan etleri ile ünlü yemekler yapılmaktadır. İspanya'nın en ünlü yemeği Paella örneklenirse; bu yemek deniz kesiminde deniz ürünleri ile, iç kesimde tavşan eti veya kırmızı et ile, tarım bölgelerinde ise sebzeli olarak yapılmaktadır (Özgen, 2022: s.241).

Çeşitli geleneklerden ve farklı tekniklerden oluşan İspanyol mutfağı, ulusal mutfağının gelenekselliği ve gastronomi trendlerini mutfağına uyarlamasıyla, dünya gastronomi sahnesinin ön saflarında yer almaktadır. MS 711 yılında Müslümanlar ve Roma'nın kurmuş olduğu ve üretimi arttırmak için daha önce ekilmemiş kurak arazilerden yararlanan gelişmiş sulama yöntemlerinin altyapısını daha iyi hale getirerek kullanmışlardır. Endülüs'te Müslüman Arapların yaşamasından dolayı domuz ürünlerini pek kullanmasalar da İber domuzunu hala tüketmektedirler. İslami bir geçmişe sahip bir ulus için, İber domuzu paradoksal olarak şimdi en ünlü ürünlerinden biridir. Domuz eti yerine, Arap kabileleri İspanya'ya "limon, greyfurt ve acı portakal" gibi ürünlerle karakterize acı-tatlı lezzet profillerini getirmiştir. Temel meyve ve sebzelere ek olarak, Müslümanlar safran, Hindistan cevizi, karabiber ve şeker gibi her türlü baharatı getirmiştir. Bu sayede Arap mutfağı Roma gelenekleriyle karışmış ve İspanyol mutfağı günümüzde iyi bir **Füzyon Mutfak** örneği haline gelmiştir. Yeni dünyanın keşfi, Avrupa'ya patates, domates, biber, kırmızı biber ve çikolata çeşitleri getirerek İspanyol ve Avrupa mutfağını genişletmiştir. Peru Andes'teki fatihler ilk olarak 1532'de patatesi bulmuşlardır. O zamandan beri yani 500 yıl içinde, patatesler İspanyol mutfağında o kadar derinden kök salmıştır ki, patatesleri kullanan yemekler artık otantik bir İspanyol yemeği olarak kabul edilmektedir. Ayrıca Yeni Dünya keşfi İspanya ve Avrupa tarihini şekillendirmiştir. İspanya, *tortilla española* ve *patatas bravas* gibi diğer patates yemeklerinin üssü haline gelmiştir. Mısır, 1494 yılında İspanya'ya getirilen diğer üründür (Wild, 2015: s.21-24).

1.7.2.2. Tarihsel Süreç İçerisinde İspanyol Mutfağının Dönemleri

a. Antik İspanya Mutfağı

Vizigot Hispania (Antik İspanya) dönemi Roma dönemi mutfak kültürüne benzer bir mutfak kültürüne sahiptir. Bu dönemden kalma parşömenlere yazılmış tarif kitapları bulunmuştur. Tahıllar, sebzeli ve unlu lapalar, ekmekler temel besinler olmakla beraber et bu dönemde sıklıkla tüketilmiştir. Yahni başta olmak üzere domuz, koyun, inek eti ve yabani kuşlar tüketilmekteydi. Zeytinyağı kullanımı o zamanlar yaygın kullanılmamıştır. Ağırlıklı olarak hayvansal yağlar kullanılmıştır. Pırasa, bezelye, mercimek, bakla, nohut, karahindiba, balkabağı, marul, pazı, enginar, ıspanak gibi sebzeler ile armut, yeni dünya, kiraz, şeftali, erik gibi meyveler tüketilmiştir. Manastırlarda iyi yemek yemek kutsanmıştır ve yılın farklı zamanlarında yemekler törenlerin önemli eşlikçisi haline gelmiştir. Özellikle Kordoba, Batı'nın en önemli mutfak başkenti haline gelmiştir (Sanz ve Luis, 2019: s.13).

Antik İspanya döneminde et suyu ile güveç ve çorbalar yapılmıştır. Bu yemeklerin pişirilmesi için geleneksel çömlekler kullanılmıştır. Tencereler ise o dönemde burjuvalar tarafından kullanılmıştır. Kakao kullanımı o dönemde çok yaygındı ve İspanya, Avrupa bölgesinde kakao ile çikolata hazırlanması ve sunumuna öncülük etmiştir. Kraliyet ailesi kakaoyu kaplarda saklayarak özel günlerde tüketmiştir. Domatesin keşfinden önce Gazpacho çorbası Kordoba bölgesinde yapılmıştır. Ana malzemesi domates olan bu çorba o zamanlar badem, üzüm ve sarımsaktan yapılmıştır (Pitt-Rivers, 2004: s.102-104).

Tarih öncesi dönemlerde İber yarımadası, Akdeniz'den başlayıp Karadeniz bölgesine kadar uzanan geniş ve doğal bitki örtüsüne sahip bir alandı. Av hayvanı, yabani sebze ve meyveler, kök bitkileri ve birçok besin bu bölgeden sağlanabilmekteydi. Gergedan ve mamut gibi avlanması zor hayvanlarda bulunmaktaydı. Ayrıca sürüngen ve haşarat diasporası fazlaydı. Kabuklu deniz ürünleri önemli bir besin kaynağıydı. Beslenme esas olarak yabani meyveler, bitkiler, yumurta ve bal tüketimine dayanmaktaydı. Orta Paleolitik çağa kadar ateş keşfedilmediği için besinler çiğ olarak tüketilmekteydi. Bu dönemde en çok avlanan hayvanlar domuz, geyik, karaca, tavşan, fil, öküz, vaşak ayı ve kurttu. Geç Paleolitik çağ ise hemen hemen aynı besinler tüketilen dönemdi. Kanıtlara göre balık ve balıkçılık yaygın değildi. Yalnızca birkaç tatlı su balığı kanıtına rastlanmıştır. Tüm bunlarla beraber fındık, palamut, ceviz, böğürtlen gibi

endemik bitkiler ile ahududu, çilek, armut, erik ve zeytin kalıntlarına rastlanmıştır. Ahır hayvanları yetiştirilmiş ve zirai uygulamalar yapılmıştır. Ayrıca arkeolojik kazılarla M.Ö. 7000 ile 5000 yılları arasında olduğu düşünülen seramik kaplar ve gıda depolama alanları keşfedilmiştir. Neolitik dönem ve yerleşik yaşam ile tarımın gelişmesiyle buğday, çavdar ve yulaf gibi tahıllar ile bakliyatlar, meyveler, sebzeler kök sebzeler, mantar ve üzüm İberya bölgesinde üretilmiştir. Kanarya adalarında geç Neolitik döneme kadar yerleşim olmamıştır. Tenefire adasında ise sebzeler, tohumlar, meyveler, yabani meyvelerden ve tahıllar (başlıca buğday ve çavdar) yetiştirilmiştir. Tahıl unu *gofio* olarak adlandırılmıştır. Hayvansal ürünlerden, süt, peynir, keçi, domuz, kuzu, güvercin ve hatta köpek eti tüketilmiştir. Kıyı bölgelerinde deniz ürünleri (kefal ve kabuklu deniz ürünleri) tüketilmiştir. Av ve yaban hayvanları (tavşanlar, keklikler, geyik ve yaban domuzu) tüketilmiştir. Nehir bölgelerinde balık tüketimi yaygındı özellikle alabalık ve yılanbalığı fazlasıyla tüketilmiştir. Valensiya bölgesinde ise ağırlıklı olarak hayvan temelli beslenme yaygınlaşmıştır. Özellikle keçi, öküz, koyun, domuz gibi ahır hayvanları tüketilmiştir. Domuz tüketimi antik İspanya'dan Roma dönemine miras kalmıştır. Bazı kayıtlarda bira kanıtlarına da rastlanmıştır (Medina, 2005: s.2-3).

b. Orta Çağ Dönemi

Orta çağ dönemi 7. yüzyılda başlayıp 1492 Amerika keşfine kadar olan süreyi kapsamaktadır. Bu dönemde pişirme yöntemleri kısıtlıydı. Sebze pişirme sağlıklı bir şekilde gerçekleşmemiştir. Odun tasarrufu için kısa sürede ve yüksek ateşte pişirilen sebzeler besin değerlerini kaybetmekteydi ve fazla piştiği için yemekler yeterince lezzetli yapılamamaktaydı. *Ruperto de Nola'nun*⁶ *Libro de guisados, manjares y potajes*, (1529) isimli kitabında belirtildiği üzere et kavurmadan önce kötü kokuyu alması için haşlanmıştır. Ayrıca bu kitapta etin, domuz pastırması ve domuz yağı ile kızartıldığı tariflerde bulunmaktadır. Bu uygulama 16. yüzyılın sonuna kadar devam etmiştir. Yine kitapta baharatların kullanımından bahsedilmiş ve özellikle burjuvaların ürünü olduğundan bahsedilmiştir (Sanz ve Luis, 2019: s.14).

İspanya yarımadasının ve Endülüs'ün Araplar tarafından 711-718 yılları arasında fethedilmiştir. Bu dönemde İspanya mutfağı baştan aşağı dönüşüm geçirmiştir. Araplar modern sulama sistemlerini Avrupa'ya taşımışlardır ve bu sayede zirai ürünlerin üretimi ve tüketimi artmıştır bu da yemek çeşitlerini arttırmıştır. Buğdaylar, meyve ağaçları,

⁶ İlk Katalan yemek kitabının yazarı ve Napoli Kralı I. Ferdinand'ın aşçısı.

zeytin ağaçları ve birçok sebzelerin yetiştirilmesi yaygınlaşmıştır. Üzüm ve bağcılık iyice yaygınlaşmış ve taze ve kuru şekilde tüketilmeye başlanmıştır. Ancak şarap üretimi azalmıştır. Domuz eti yerini küçükbaş hayvanlar özellikle koyun ve kuzu eti almıştır. Domuz tüketimi ise *Mozarablar*⁷ tarafından üretilmeye ve tüketilmeye devam etmiştir. Arapların tatlı kültürü İspanya mutfağı üzerinde büyük etki bırakmıştır ve bal, badem ve hamur işi ile yapılan tatlılar yaygınlaşmıştır (Sanz ve Luis, 2019: s.13).

İspanya'da Müslüman devri 711 yılında başlayıp 1492 yılına kadar sürmüştür ve aynı zamanda güney İtalya ve Sicilya bölgesini de etkisi altına almıştır. İspanya'da İslam'ın hüküm sürdüğü dönemde oluşan mutfak kültürü tüm Avrupa mutfağını etkilemiştir. İslam'la birlikte balık yemekleri, pirinçli yemekler ve pilav, sebze dolmaları, hamur işi yemekleri ve tatlılar Orta Doğu'dan Avrupa'ya taşınmıştır. Kuşbaşı et, nohut veya mercimek köftesi de ünlenmiştir. Ayrıca meyveli et yemekleri özellikle kayısı, hurma, elma, şeftali ve armut ile pişen yahniler Araplar tarafından getirilmiş ve tanıtılmıştır. Kıvam arttırıcı olarak öğütülmüş badem ve pirinç unu kullanılmıştır. Araplar zencefil, zerdeçal, safran, sakız, kimyon, sumak, nane, gül suyu, portakal çiçeği, sumak gibi oryantal baharatları, Güney İspanya ve Endülüs bölgesine getirip oradan tüm Avrupa'ya yaymıştır. Yalnızca Müslümanlar değil Yahudiler de İspanya mutfağı üzerinde derin bir iz bırakmıştır. İspanya ve Portekiz Yahudileri olan Sefaradlar İber yarımadasında yaşamıştır ve günümüz İber mutfağında hala Yahudi yemeklerinin etkisi görülmektedir. Yahudiler; İspanya mutfağına, edebiyatına, kültürüne, müziklerine, tıbbına büyük etki etmişlerdir. Günümüzde İspanyol mutfağını diğer Avrupa mutfaklarından farklı kılan bu çok farklı kültürlerin birleşimidir (Chabran 2002: s.148).

16. yüzyıldan beri İspanya, Orta Çağ mutfak kültürüne sadık kalmış ve köklü mutfak kültürünü korumuştur. Bununla beraber Yahudilik ve Mozarabik geleneklerini devam ettirerek Akdeniz mutfak kültürü kimliğini korumuştur. Akdeniz ürünlerinden narenciye, sebzeler ve kuruyemişler hala tüketilmektedir. 17. yüzyıldan beri İspanyol mutfağı sadeleşmeye başlamış, Orta Çağ döneminde yoğun olan baharat tüketimi azaltılmış, oryantal mutfak tarzı sadeleşmeye başlamıştır. Orta çağ mutfak geleneğinin Amerika'nın keşfi ile birleşmesiyle popüler, asil ve köklü bir mutfak sistemi oluşmuştur (Zorroza ve Domínguez, 2010: s.1).

⁷ Arapların Endülüs fethi döneminde yaşamış, Arapçadan etkilenmiş Mozarapça dilini konuşan Hristiyan topluluğu.

c. Modern İspanyol Mutfağı

Tarihsel süreç içerisinde Yahudiler, Müslümanlar, Romalılar, Fenikeliler, Keltler gibi büyük kavimler ve Coğrafi Keşifler gibi önemli olaylar günümüz İspanyol mutfağının temelleridir. Farklı pişirme teknikleri, yeni ürünler, egzotik baharatlar, Amerika kıtasına özgü tropik ve diğer ürünler İspanya mutfağını kökten değiştirmiştir. Bugün Tortilla önemli bir patates yemeğidir ve Coğrafi Keşifler ile Amerika'nın keşfedildikten sonra İspanya'nın geleneksel yemeği olmuştur. İspanya'nın mutfak kültürü belli bir bölgede sınırlı kalmamış, göç etmeye zorlanan Sefarad Yahudileri ile Türkiye başta olmak üzere birçok bölgeye yayılmıştır. Sefaradlar İspanya mutfağını Türk mutfağına taşıırken İspanyol kaşifler ise Meksika mutfağını etkilemiştir ve İspanya mutfağını Meksika ve buradan Güney Amerika'ya taşımıştır. İspanya mutfağı, genel olarak tüm dünyayı Coğrafi Keşifler ve kaşifler sayesinde etkilemiştir ve domatesi bütün dünya mutfaklarının önemli bir ürünü haline getirmiştir (Doğdubay, 2018: s.76).

Günümüzde İspanyolların tüketim alışkanlıkları rastgele tercihlerden değil, köklü bir tarihsel serüven ile oluşmuştur. Akdeniz mutfaklarının önemli temsilcilerinden birisi olan İspanya, günümüzde sağlıklı beslenme bilincinin artması ile Akdeniz tipi beslenmeyi mutfağına daha çok entegre etmiştir. Özellikle balık, taze meyve ve sebzeler, zeytinyağı ve bitkisel yağların tüketimi geçmişten beri yaygındır ve 21. yüzyılda iyice artmıştır (Laajimi ve Albisu Aguado, 1997: s.54).

İspanya Gastronomi açısından dünyanın en önemli şehirlerinden birisidir. Bazı şehirlerdeki ürünler dünyaca ünlü hale gelmiş ve birçok patent sistemiyle tescillenmiştir. Örneğin Cáceres şehri, yemek ve şarap konusunda özel bir turistik destinasyon olarak bilinmektedir. UNESCO tarafından Dünya Mirası olarak ilan edilen bir şehirdir. Hem Cáceres şehri hem genel olarak İspanya'da zeytinyağı ve şarap çok nitelikli ve ünlüdür. İspanyol mutfağı şimdiye kadar geri planda kalan bir mutfak olsa da kültürel tarihi ve köklü yemekleri ünlü İspanyol şefler tarafından iyi tanıtılarak, *Jamón Ibérico* ve *Queso Manchego* yemekleri sayesinde de daha geniş kitlelere ve dünyaya yayılmıştır (López-Guzman et al., 2014: s.10; Wild, 2015: s.21-24).

1.7.2.3. İspanyol Mutfağının Ünlü Yemekleri

İspanya'nın en ünlü yemeklerinden birisi Paella Valencia isimli yemektir. Pirinç ile yapılan bu yemek aslında bir tür pilavdır ve klasik bir Akdeniz yemeğidir. Akdeniz'den yakalanan deniz ürünleri ile yapılan versiyonu en ünlüsüdür. İsminden

anlaşılacağı üzere Valensiya şehrinde ünlenmiştir ve Valensiya’da elde edilen kısıtlı malzemeler ile yapılmıştır. Orijini tavuk veya tavşan eti ile yapılırsa da günümüzde Paella birçok ürün ile yapılabilmektedir. Etlî, sebzelî ve deniz ürünlü versiyonları bulunmaktadır. Mevsim sebzeleri, yerel şaraplar ve en az bir et ürünü ile az yağlı olarak yapılan bu yemek aslında en başta çiftçilerin yemeği olarak ortaya çıkmıştır. Daha sonra çiftçilerin tekeline çıkmıştır ve yemekten ziyade İspanyol gastronomisini tanıtan bir kültür haline gelmiştir. Akdeniz’de kolayca bulunan tavuk ürünleri ile hazırlanan bu yemek; pazar günleri, şenliklerde, kutlamalarda, arkadaş toplantılarında kısaca her türlü sosyal aktivitede tüketilen klasik bir yemek haline gelmiştir (Vidal-González et al., 2022: s.1).

Pirincin kullanımı İspanya’da çok eskiye dayansa da Paella ilk defa 19. yüzyılda Valensiya’da kahvaltılık olarak hazırlanmıştır. Açık ateşte rahat pişirilen bu yemek kırsalda kısa sürede yaygınlaşmıştır. Daha sonra kahvaltı olmaktan çıkıp başlı başına bir yemek haline gelmiştir. Gastronomi editörü José María Pisa’ya göre ilk paella tarifi, Marquesa de Campo Alange, Mariano Muñoz ve Sr. García-Rena adlı yazarların *La Cocina Moderna, Según la Escuela Francesa y Española* (Fransız ve İspanyol Ekolüne göre Modern Mutfak) isimli kitabın ikinci baskısında verilmiştir. İlk Paella tariflerinde ördek yavrusu, ıstakoz, morina tarakları, tavuk, yılan balığı, kurbağa bacağı, yengeç, salyangozlar, domuz gibi malzemelerin kullanıldığı bilgisi yemeğin taşranın çiftçilerinden Madrid sosyetesine hitap eder hale geldiği göstermektedir. Paella ilk zamanlar Valensiya bölgesinde tüketiliyor olsa da 20. yüzyılda pirinç üretimi yapılan Güney bölgelerde de (Endülüs ve Bask) ünlenmiştir. Özellikle 1940’lardan sonra pirinç üretimi ve tüketimi yaygınlaşan Bask bölgesinde ilk olarak Paella yapılmasa da 1960’lardan sonra turizm geliştirme stratejileriyle birlikte Paella önemli bir yemek haline gelmiştir. İlk etapta diğer bölgelerin aksine yalnızca kırmızı et ile yapılmıştır. Paella daha sonra Katalan mutfağına girmiş sonrasında da Barselona mutfağına vazgeçilmezlerinden birisi haline gelmiştir. Akdeniz’i en iyi yansıtan versiyonu deniz ürünlü Barcelona tarifidir. Ayrıca bazı versiyonlarda Paella Tapas şeklinde porsiyonlanarak ekmek üzerinde de servis edilmektedir (Duhart ve Medina, 2009: s.339).



Görsel 2: Deniz Mahsullü Paella (Fotoğraf 15.03.2019 tarihinde yazar tarafından çekilmiştir.)

İspanya’da kullanılan en önemli malzemeler, pirinç, patates ve domatestir. Pirinç başta Paella olmak üzere birçok pirinçli yemek yapılmaktadır. Domates İspanya soslarının ve çöreklerinin vazgeçilmezidir. Patates ise dünyaca ünlü İspanyol kahvaltılığı Tortillanın namı diğer İspanyol omletinin temel malzemesidir (Hata et al., 2009: s.349).

İspanya’da çok popüler ve klasik olan ve hatta kültür sayılan bir diğer yemek ise Tapas’tır. Genel olarak ekmek üstüne çeşitli malzemeler ile hazırlanmaktadır ve sosyal hayatta, barlarda, restoranlarda ve kutlamalarda tüketilen bir atıştırma malzemesidir. Özellikle Endülüs mutfağında çok ünlüdür ve sosyal paylaşımli yemekleri temsil etmektedir. Tapaslar; peynirler, tütülenmiş et ürünleri, domuz eti, zeytin, domates ve çeşitli sebzeler ile hazırlanarak genellikle soğuk tüketilmektedir. Ancak sıcak tüketilen çeşitleri de bulunmaktadır. En ünlüsü *Chopitos*’tur. Bu çeşidi kızartılmış baby kalamar ile yapılarak hemen tüketilmektedir. Tapas kavramı başarılı bir şekilde ihraç edilmiştir ve günümüzde Tapas işletmeleri dünyanın birçok şehrinde bulunabilir. Bölgenin tipik mutfağını yansıtan restoran ve tavernalarda, Kordoba’nın turistik bölgelerinde, fast food işletmelerinde ve farklı mutfaklar (Meksika, İtalyan, Hint vb.) sunan çok sayıda

restoranda Tapas bulunmaktadır (Anonim, 1968: s.47; López-Guzmán ve Sánchez-Cañizares, 2012: s.66).

Roast Suckling Pig ise İspanya'nın Segovia kentinde ortaya çıkan ünlü bir yemektir. Özenle hazırlanan bu yemek için bebek domuzlar yalnızca sütle beslenir ve 3 haftalık iken kesilir. Domuzlar şarap ve taze meyvelerden yapılan *Sangria* isimli İspanyol içkisi ile marine edildikten sonra özel bir fırında, derileri altın rengi ve çıtır olana kadar sızma zeytinyağı ile pişirilerek hazırlanmaktadır (Anonim, 1968: s.47).

Bir diğer ünlü İspanyol yemeği ise Gazpacho'dur. Domates, sirke, sarımsak ve zeytinyağı ile yapılan bu yemek soğuk bir çorbadır ve İspanya'nın sıcak ikliminde, *siesta*⁸ saatlerinden hemen önce tüketilmektedir. Bununla birlikte Paella, Tortilla Española ve Gazpacho o kadar ünlenmiştir ki Microsoft Word'ün İngilizce kelime dağarcığına eklenmiştir (Wild, 2015: s.21-24).

1.7.2.4. İspanyol Mutfağında Zeytinyağı

İspanya lider zeytinyağı üreticisidir. İspanya için zeytinyağı ve zeytin yetiştiriciliği sadece önemli bir ekonomik zenginlik kaynağı değil, aynı zamanda hem ulusal hem de uluslararası alanda İspanyol kültürünün ve gastronomisinin sembolüdür. Ayrıca gastroturistleri çeken oleo turizmin (zeytin turizmi) önem kazanmasıyla zeytinyağı üretimi önem kazanmıştır (Millan et al., 2014: s.179).

Kordoba şehri, dünyanın en büyük zeytinyağı üretim bölgesidir, bu sebeple zeytinyağlı yemekler yaygındır. Zeytinyağı, geleneksel Kordoba mutfağında *Salmorejo* (domates, sarımsak, ekmek ve zeytinyağından yapılan soğuk çorba), *Flamenqui'n* (ekmek kırıntılarında sarılmış et dilimleri), *Rabo de Toro* (boğa kuyruğu) ve *Pastel Cordobe's* gibi yemeklerde kullanılmaktadır. Dolayısıyla zeytinyağı, kültürel açıdan arz eden, Kordoba'ya özgü geleneksel yemeklerin çoğunda kullanılmaktadır (López Guzman ve Sánchez Canirazes, 2012: s.172).

1.7.3. Türk Mutfağı

1.7.3.1. Türk Mutfağı Genel Özellikleri

Türk mutfağı, dünya mutfakları içerisinde köklü ve kendine has geçmişiyle Fransız ve Çin mutfağı ile dünyanın en önemli üç mutfağı arasında yer almaktadır. Türkler; Orta Asya'dan et ve süt ve süt ürünlerini, Mezopotamya'dan tahılları,

⁸ Öğlen güneşin dik açıyla geldiği vakitlerde vücudu dinlendirmek için uyuma ihtiyacı ve kısa kestirme.

Akdeniz'den sebze ve meyveleri, Güney Asya'dan baharatları alıp birleştirerek zengin bir mutfak kültürü oluşturmuştur. Türk mutfak kültürü: Akdeniz, Karadeniz, Ege, Mezopotamya, Anadolu bölgelerinde yaşamış kavimlerin, toplulukların ve milletlerin kültürlerinin karışımıdır (Ertuş ve Gezmen Karadağ, s.2013: 117; Sarıoğlan ve Cevizkaya, 2016: s.237).

Orta Asya'da konar göçer yaşayan Türkler, her göçtükleri yerde, yeni bir kültür edinimi sayesinde özgün bir mutfak yaratmayı başarmışlardır. Türkler Orta Asya'dan göç ederken, geleneklerini terk etmemişlerdir. Bunlarla birlikte yeni gittikleri yerlerdeki mutfak kültürlerini de kendi mutfaklarına dahil etmişlerdir. Selçuklu döneminde Orta Asya Türklerinin gelenekleri ve yemek kültürleri devam etmiştir. Selçuklu mutfağı, Orta Asya mutfak kültürlerinin İslami usullere göre düzenlemiş halidir. Selçuklu döneminde ve bu dönemdeki Türk beyliklerinde mutfak kültürü sadeliğı temel almıştır. Osmanlı saray mutfağı ise günümüz Türk gastronomisine kalmış önemli bir mirastır ve birçok bölgenin mutfak kültürünü yansıtmaktadır. Selçuklu ve Osmanlı devletlerinin çok kültürlü yapıya sahip olmaları ve birçok dini ve etnik grubun bir arada yaşaması, Türk mutfağının çok kültürlü bir yapıya sahip olması sağlamıştır (Demirgöl, 2018: s.105; Sarıkaya, 2019: s.1). Kısacası Türkler, göç ettikleri yerlere kültürlerini götürmekle beraber, göç etmeden evvel orada bulunan kavimlerin ve o coğrafyanın özelliklerini harmanlayarak Türk mutfağının temel karakteristiğini oluşturmuşlardır. Geçmişten günümüze, dönem dönem farklı mutfak akımlarının etkisi altında kalsa da temel özelliklerini korumayı başarmıştır.

Türk mutfağında, geçmişte at ve koyun eti yaygın olarak tüketilen hayvansal besinlerdir. Türk yemek kültürü; Orta Asya, Selçuklu İmparatorluğu, Osmanlı İmparatorluğu ve Cumhuriyet dönemine kadar sürekli devinim göstermiştir ve sürekli değişen coğrafi konumların etkisiyle, kültür etkileşimleri sayesinde köklü ve geniş bir mutfak kültürü oluşmuştur. Osmanlı İmparatorluğu döneminde, Saray Mutfağı ve Halk mutfakları olarak ikiye ayrılmış bir yeme tarzı gelişmiştir ve özellikle saray mutfağı günümüzde hala önemini korumaktadır. Cumhuriyet döneminden sonra batılılaşmayla birlikte Türk mutfağında yabancı mutfakların etkileri görülmeye başlamıştır. Günümüzde Türkiye'nin her bölgesinde farklı yemek kültürleri görülmektedir (Batu ve Batu, 2018: s.76).

Bugünün Türk mutfağı, Orta Asya'dan başlayan, Anadolu göçüyle gelişen, Selçuklu-Beylikler ve Osmanlı İmparatorluğu döneminin de senteziyle son halini almış bir mutfaktır. Göçebe toplumlarda et yaygın olarak tüketilmiştir çünkü tarım için yerleşik toplumlarda yapılabilmıştır. Ağırlıklı olarak koyun eti tüketilmiştir. Bunlarla beraber tavuk, kaz gibi kümes hayvanları ve av hayvanları da tüketilmiştir. Sığır eti fazla kullanılmamış, daha çok sucuk ve pastırma gibi fermente ve kurutulmuş etlerde kullanılmıştır. Et yemekleri; yahni, köfteler, kebab vb. türlerdir. Yahni, ana malzemeleri et ve soğan olan sulu bir yemektir. İçerisine diğer sebzeler ve garnitürler eklenebilir. Köfte yapımında ise ağırlıklı olarak koyun eti kullanılmıştır. Günümüzde ise daha çok dana etiyle yapılan köfteler tercih edilmektedir. Kebaplar ise etlerin direkt olarak veya işlenerek, açık ateş üzerinde pişirilmesi ile yapılan bir yemektir. Günümüzde kebab ve köfte çeşitleri artmış, diğer milletlerin benzer yemekleri yapılmaya başlanmıştır. Yahniler ise günümüzde fazla tüketilmemektedir (Fendal, 2012: s.160; Karakuş Şeren vd., 2015: s.66).

Türk mutfağı; tahıl, sebze, et, hamur işleri, zeytinyağlılar ve mezeler, çorbalar ve bölgeye göre yabani otlar ile pişirilen yemeklere dayanmaktadır. Türk mutfağını diğer ülkelerden ayıran birçok özelliği vardır. Örneği çorbalar Batı'da iştah açıcı veya başlangıç olarak tüketilmekteyken, Türk mutfağında ana yemek ve hatta ilaç niyetine tüketilmektedir. Çorbaların besin değerleri yüksektir. Farklı malzemeler ile hazırlanan çeşitli çorbalar toplumun her kesimine hitap etmektedir. Hazırlanmasının kolay olması, ekonomik ve doyurucu olması sayesinde sabah, öğle akşam fark etmeksizin tüketilmektedir. Bazı çorba türleri (örn. Ezogelin çorbası, mercimek çorbası, düğün çorbası, ayran aşı çorbası, arabaşı çorbası) uzun zamandır Anadolu'da tüketilen çorbalardır. Bunlarla beraber Türk mutfağını ve Türk kültürünü dünyaya tanıtan bazı yemekler; kebab, döner ve lokum, kahve ve baklavadır (Arlı ve Gümüş, 2007: s.143; Türker, 2018: s.23; İrmak, 2019: s.116; Köşker ve Özbey, 2021: s.484).

Ekmek ise Türk mutfağında önemli bir yer tutmaktadır. Her öğünde ekmek tüketilmektedir. Yağ tüketimi ise bölgelere göre farklılık göstermektedir. Örneğin Ege ve Akdeniz bölgesinde daha çok zeytinyağı gibi bitkisel yağlar tüketilmekteyken, İç ve Doğu bölgelerde hayvansal yağlar (kuyruk yağı, iç yağı, tereyağı) kullanımı yaygındır. Yemeklerin çoğunda soğan ve salça kullanılmaktadır. Sebze yemekleri bu ürünler kavrulduktan sonra pişirilmektedir. Et tüketimi de bölgelere göre değişiklik göstermektedir. Engebeli ve yıl boyu yağışlı Karadeniz bölgesinde büyükbaş

hayvancılık yapılamamaktadır, bu yüzden kuzu eti tüketilmektedir. İç ve Doğu bölgelerde büyükbaş hayvancılık yaygındır ve dana eti en çok tercih edilen türdür. Kebap türleri, etli hamur işi yemekleri, kavurmalar, saç yemekleri yaygın olarak yapılmaktadır. Denize kıyısı olan Marmara, Ege, Akdeniz ve Karadeniz bölgelerinde çeşitli deniz balıklarının (hamsi, levrek, istavrit) tüketimi yaygındır. Balık harici çeşitli deniz ürünleri de tüketilmektedir. İç bölgelerde ise balık tüketimi çok azdır. Genellikle balık çiftliklerinde üretilen veya göllerde bulunan Alabalık tüketilmektedir (Özdemir ve Kınay, 2004: s.7).

Türk mutfağında tatlılar bakımından oldukça zengindir. Tatlılar, Orta Asya'dan başlayarak günümüze kadar hep önemli olmuştur. Orta Asya'da meyve tüketimi fazla olmasına rağmen hazırlanan birkaç tatlı çeşidi tüketilmiştir. Tahıllı ve unlu tatlıların yapımının temelleri, Orta Asya döneminde atılmıştır. Daha sonra Selçuklu ve Osmanlı döneminde tatlı çeşitleri artmıştır ve mutfakın vazgeçilmezlerinden olmuştur. Özellikle Osmanlı döneminde sütlaç, kazandibi, zerde, keşkül, çeşitli şerbetler, güllaç vb. birçok tatlı yapılmıştır. Hatta Osmanlı mutfağı teşkilatlanmasına helvahane eklenmiştir ve baklava alayları yapılmıştır. Bal ve pekmez o dönemlerde şeker kamışının ikamesidir ve tatlandırıcı olarak kullanılmıştır. Cumhuriyet dönemiyle itibaren modernleşme ve küreselleşmenin etkisiyle diğer kültürlerin tatlıları da Türk mutfağına girmiştir. Günümüzde halen Türk mutfağında tatlı tüketimi çok yaygındır ve geçmişten günümüze, çeşitli etkinliklerde (bayram, ramazan, şölen, düğün vb.) tatlı ikramı devam etmektedir (Sevimli, 2019: s.253).

Türk mutfağında, konar göçer Türklerden miras kalan kurutma ve gıda muhafaza metotları halen kullanılmaktadır. Kışlık besinler; kurutularak, salamura edilerek, kaynatılarak yapılmaktadır. Çeşitli sebzeler kurutularak dolmalık olarak kullanılmaktadır. Örneğin Güneydoğu bölgesinde; domates, patlıcan ve biber kurutularak kış için kuru dolmalık olarak hazırlanmaktadır. Meyvelerde kurutularak kış boyu tüketilmekte; hoşaf, komposto ve reçel yapılmaktadır. Yazın hazırlanan birçok sebzenin turşusu kış sofraları için çok önemlidir. Güneşte kurutma yöntemiyle, yoğurt, buğday, un, sebzeler ile tarhana çorbası hazırlanmaktadır ve kış boyu tüketilmektedir. Bağcılığın yaygın olduğu Türkiye'de üzüm ile pestil ve pekmez yapılmaktadır. Ayrıca pekmez; elma, dut ve ayva ile de yapılabilir. Et yazdan kavurma yöntemiyle hazırlanıp korunarak kış boyu tüketilebilmektedir. Pastırma ve sucuk gibi klasik

gıdaların yanı sıra et, balık ve kemiklerde çeşitli yöntemlerle hazırlanarak kışlık olarak saklanmaktadır (T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2018).

1.7.3.2.Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Mutfağının Dönemleri

Tarihsel süreç içerisinde Türk mutfak kültüründe çeşitli dönemler yaşanmıştır. Bu dönemler; İslam öncesi Orta Asya Türk mutfak kültürü, Anadolu Selçuklu ve Beylikler dönemi Türk mutfak kültürü, Osmanlı dönemi Türk mutfak kültürü ve Cumhuriyet döneminde Türk mutfak kültürü şeklinde sınıflandırılabilir (Yılmaz ve Çakıcı, 2019: 451). Ayrıca bunlarla beraber Antik çağlarda Anadolu toprakları birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır ve o medeniyetlerin de mutfak kültürleri Türkler'e miras kalmıştır.

a. Antik Çağlarda Anadolu Mutfak Kültürü

Yerleşik yaşama geçilmesinden sonraki dönemde birçok medeniyet Anadolu'da yaşamıştır. Asurlular, Hititler, İyonyalılar, Frigyalılar, Lidyalılar, Urartular, Persler, Firigyalılar, Urartular, Lidyalılar, Romalılar, Bizanslılar milattan önce 2500'lü yıllar ile milattan sonra 1453'lü yıllar arasında Anadolu topraklarında hüküm sürmüşlerdir (Akın vd., 2015: s.40).

• **Asurlular** M.Ö. 2000–1750 yıllarında Anadolu topraklarında yaşamışlardır ve bilinen en eski yemek kitabını yazmışlardır. Anadolu mutfak kültürüne; soğan, sarımsak ve pırasayı katmışlardır.

• **Hititler** M.Ö. 1750–1200 yıllarında Güneydoğu, İç Anadolu ile Doğu Akdeniz bölgelerinde hüküm sürmüştür. Günümüz mutfak sistemini geliştirmişlerdir. Ekmek, tereyağı, fasulye, sandviç, peynir gibi ürünleri kullanmışlardır. Tarım ve hayvancılık ile geçinmiş ve temel besin kaynakları ekmektir. O dönemlerde Anadolu'da arpa, buğday, üzüm vb. zirai ürünler üretilmiştir. Arkeolojik kalıntılar, duvar yazıları ve duvar resimlerinden yaklaşık 180 ekmek çeşidine ulaşılmıştır. Ayrıca bal üretimi yapılarak hem tatlandırıcı olarak kullanılmıştır hem de ballı şarap yapılmıştır. Birçok baharat ve sebze kullanılmış, çorba ve türlü benzeri yemekler yapılmıştır. Hititler, yemekleri genellikle ızgara şeklinde pişirmişlerdir. Etler şişe takılarak pişirilmiştir. Bu etler sandviç şeklinde de tüketilmiştir. Ayrıca meyve ve sebzeli et yemekleri yapmışlardır. Anadolu'ya Hurri ve Kizzuwatnalılar'ın getirdiği nar ile narlı koyun budu hazırlamışlardır (Oktay, 2018: s.3; Soğandereli, 2020: s.1332).

• **İyonyalılar** M.Ö. 1200–700 yıllarında Ege bölgesinde hüküm sürmüşlerdir. İyonyalılar gıda muhafaza teknikleri etkin kullanmışlar ve balığı tuzlayarak muhafaza etmişlerdir. Balıkçılık yaygın olarak yapılmıştır. Kışlık yiyecekler hazırlanmıştır. Lahana sık kullanılan malzemelerden birisidir (Oktay, 2018: s.3).

• **Frigler** M.Ö. 1200–676 yılları arasında İç Anadolu bölgesinde hüküm sürmüşlerdir. Anadolu mutfak kültürüne; buğday, arpa gibi besinler ile ocak, ızgara, mutfak sistemini katmışlardır.

• **Lidyalılar** M.Ö. 1200–546 yıllarında Batı Anadolu'da hüküm sürmüşlerdir. Lidyalıların en büyük katkısı ziyafetler ve toplu yemekler olmuştur. Bununla beraber bölgede bolca yetişen zeytinler etkin olarak kullanılmıştır. Mutfak sistemini kullanan ilk medeniyetler birisidir. Şarap yapımında önemli rol oynamışlardır.

• **Urartular** M.Ö. 800–500 Doğu Anadolu'da hüküm sürmüşlerdir. Kaşık, tava ve bıçak gibi mutfak gereçlerini kullanmışlar, sulama kanalları oluşturarak tarımı geliştirmişlerdir. Ayrıca kaz etini de pişirmişlerdir.

• **İskender İmparatorluğu** M.Ö. 700–334 yılları arasında Anadolu topraklarında kurulmuştur. Dünya gastronomisine; susam, hardal tohumu ve sos yapımı, tuzlu balığı katmışlardır.

• **Persliler** M.Ö. 543–333 Antep fıstığını ekmeyi keşfetmişler ve bunu Yunanistan'a kadar yaymışlardır. Ayrıca asma benzeri bir ürün yetiştirdikleri keşfedilmiştir. Antik çağda Persler çeşitli bitkileri yetiştirmiş, avcılık ve balıkçılık ile beslenmiş ve geçinmişlerdir. Zaten o dönemde birçok antik medeniyet; balıkçılık, ekmek, yağ ve şarapçılık ile geçinmekteydi. Ayrıca persler Dicle ve Fırat nehrinden elde ettiği balıkları; tuzlamış, kurutmuş ve bu sayede bu balıkları ihraç etmiştir. Persler buğday, üzüm, zeytin, sığır, koyun, keçi ve binek hayvanlar olarak da eşek, katır ve at yetiştirmişlerdir. Arıcılık yaygın olarak yapılmıştır ve bal en değerli tatlandırıcıdır. Perslerin hurma, elma, kayısı, kiraz, incir, karpuz, armut, ayva, nar ve erik gibi meyveleri taze ve kuru olarak tükettikleri söylenmektedir. Persler Anadolu'yu fethettikten sonra Lidya ve İyonya yemek kültürlerini de öğrenerek kültürlerine katmışlardır.

• **Roma İmparatorluğu** M.Ö. 753–M.S. 395 yılları arasında Anadolu topraklarında uzun süre hüküm sürmüştür. Romalılar kalabalık sofraları, ziyafet kültürünü yaygınlaştırmıştır. Yemek için masayı ilk kullanan medeniyetlerden birisidir.

• **Bizans İmparatorluğu** M.Ö. 395–1453 yılları arasında İstanbul başta olmak üzere Anadolu’da uzun süre hüküm sürmüştür. Ordövr ve ara sıcakları gastronomiye kazandırmışlardır. Tavuk göğsü ilk defa bu dönemde yapılmıştır. Zeytinyağı ana yağ kaynağı olarak kullanılmıştır. Et yemekleri yapımı yaygınlaşmıştır (Simmons, 2007: s.10; Oktay, 2018: s.3).

b. Orta Asya Dönemi (İslamiyet Öncesi Türk Mutfağı)

Orta Asya’da yerleşik yaşamayan Türkler tarım faaliyetlerini yapmamış ve hayvancılık yaparak genellikle et ve süt başta olmak üzere hayvansal besinleri ağırlıklı olarak tüketmişlerdir. Anadolu’da yerleşik yaşama geçene kadar meyve ve sebze nadiren tüketilmiştir. İlk çağlardan beri özellikle Persler tarafından kullanılan kurutma tekniği, Orta Asya’da Türkler tarafından kullanılmış; etler, sebzeler, meyveler ve süt ürünleri kurutularak konargöçer yaşamda uzun süre tüketilebilir hale getirilmiştir. Bu teknikleri Anadolu’ya getirmişler ve diğer kültürlerle de aktararak Anadolu mutfak kültürüne katkı sağlamışlardır. Günümüzde teknolojik gelişmeler ve sanayileşme ile konserve, derin dondurucular gibi saklama yöntemleri olmasına rağmen Orta Asya Türklerinin kurutma yöntemleri halen Türklerde yaygın olarak kullanılmaktadır (Alçay vd., 2015: s.83).

Orta Asya Türklerini konargöçer yaşam tarzına sahip olması beslenme kültürlerinin belirleyici kriteri olmuştur. Ayrıca Orta Asya’nın coğrafyası da mutfak kültürünün karakteristiğini oluşturmuştur. Hayvan eti ve hamur işleri yoğun olarak tüketilmiş ancak toprak sahibi olunmaması sebebiyle tarım yapılamamıştır. Etler; açık ateşte pişirme, kurutma, haşlama gibi yöntemlerle pişirilerek tüketilmiştir. Et ve süt ve süt ürünleri Orta Asya Türklerinin temel besinleridir. Bunlarla beraber, geyik, tavşan, deve, koyun gibi hayvan etleri de tüketilmiştir. En sık tüketilen tahıl ise akdardır (Akkoyunlu, 2012: s.326; Yayla ve Aktaş, 2017: s.2; İnce ve Samatova, 2022: s.599). Orta Asya’da beslenme hükümdarlar ve halk arasında farklılık göstermiştir. Örneğin toy ve cenazelerde kağana daha fazla miktarda koyun eti verilerek onurlandırılmıştır. Yemekler yer sofrasına genellikle el ile tüketilmiştir. Atın sütünden elde edilen bir tür içki olan kımız geleneksel bir içecektir ve herkes tarafından tüketilmiştir. Uzun göç yolculuklarında *bastırma* denilen güneşte kurutulmuş at eti tüketilmiştir (Artan, 2006: s.52).

Orta Asya Türklerinin, Türk mutfuğının gelişmiş tatlı kültürüne katkıları unlu tatlılardır. Özellikle Anadolu'ya geldikten sonra unlu tatlılar diğer kültürlerden etkilenmiştir ve günümüzde de hala sıklıkla tüketilen, önemli gastronomi mirasları; baklava, lokma vb. birçok tatlı Türk gastronomisine kazandırılmıştır. Orta Asya'dan miras kalan bir diğer yemek ise mantıdır. Çin'den alındığı düşünülen mantı günümüzde özellikle İç Anadolu yöresinde yaygın olarak tüketilmektedir. Orta Asya'da tüketilen yemeklerin bilgilerine, Orhun Abidelerinde yazan yemekle ilgili terimler sayesinde ulaşılmıştır. Orhun abidelerinden Bilge Kağan için yapılan anıtta, geyik etinin yenildiğini anlatan *sıgun* kelimesi bulunmaktadır (Güldemir, 2014: s.356; Batu ve Batu, 2016: s.42).

c. Selçuklu Dönemi (İslamiyet Sonrası Türk Mutfağı)

Türk mutfuğının şekillenmesinde İslam öncesi ve İslam sonrası dönemler etkili olmuştur. Ancak ağırlıklı olarak İslam sonrası dönemin etkili olduğu bilinmektedir. Türkler tarafından İslam'ın kabul edilmesinden sonra Selçuklu ve Osmanlı devleti Türk mutfağı ve kültürünü şekillendirmiştir.

Türkler Orta Asya'da eti tuz ve baharatlarla kurutup uzun süre depolamayı bulduktan sonra, sucuk ve pastırma gibi ürünler gelişmiştir. Türkistan bölgesinde tüketilen kurutulmuş et ve mayalanmış süt ürünleri, Türkler Anadolu'ya göç ettikten sonra yaygınlaşmış ve oradaki medeniyetlerin gastronomi kültürleriyle etkileşime girerek çeşitlenmiştir. Bu dönemde İslamiyet'e geçişle birlikte yeme içmede çeşitli değişimler yaşanmıştır. Örneğin; Orta Asya'da sıklıkla tüketilen at eti ve kırmızı içkisi tüketimi bırakılmıştır. Selçuklu ve Osmanlı kaynaklarında at eti tüketimi ile ilgili herhangi bir şey bulunmamıştır. Bu dönemde ana beslenme kaynağı ekmektir ve tahıl tüketimi yaygınlaşmıştır. Buğday ve etin ana malzemesi olan *Tutmaç* yemeği bu dönemde çok tüketilmiştir ve Kaşgarlı Mahmut'un *Divan-ı Lügat-it Türk* adlı eserinde bahsi geçmektedir. Ayrıca aynı eserde başka yemeklerden de bahsedilmiştir. *Buxsum* (boza), yoğurt, ayran ve et yemekleri ile ilgili yazılar bulunmuştur. Kırmızı'nın bahsi ise yalnız Evliya Çelebi Seyahatnamesinde geçmiştir. Mevlevi Mutfağı isimli kitapta meyveli et yemekleri ve deniz ürünlerinden de bahsedilmiştir (Güldemir, 2014: s.356; İlban vd., 2021: s.277).

Selçuklular, Orta Asya mutfak kültürünün gıda muhafaza teknikleri ve yemek pişirme usullerini İslami usullere göre düzenleyerek özgün bir mutfak oluşturmuştur.

Selçuklularda yemek iki öğündür (kuşluk ve akşam). Kuşluk vakti sabah ile öğle arasındır ve akşama kadar tok tutan besinler tercih edilmiştir. Akşam yemeği ise güneş batmadan, çok çeşitli olarak tüketilmiştir. En sık et, yağ ve un kuş, balık ve sakatat ile yemekler yapılarak tüketilmiştir ve sebze yemeklerde pek kullanılmamıştır. Soğan ve et en sık kullanılan iki malzemedir. Ayrıca süt, yoğurt ve tereyağı gibi süt ürünleri kullanılmıştır. Tuz kullanımı yoğundur ve çeşitli baharatlarda kullanılmıştır. Ayrıca Selçuklu döneminde mutfağa yönelik ilk yazılı kaynaklar hazırlanmıştır. Bu yazılı kaynaklarda yemek tarifleri bulunmamaktadır ancak yemek törenleri, çeşitli yemekler, sofraya kaideleri ve şöenlerle ilgili bilgiler bulunmaktadır (Güler, 2010: s.25; Seçim, 2018: s.128).

Bugün Konya mutfağı, Selçuklu mutfağını yansıtan bir mutfaktır. Anadolu Selçuklu Devleti'nin başkenti olan Konya'da, Selçuklu yemekleri halen Konya'nın yöresel yemekleridir (Konya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2017).

c. Osmanlı Dönemi Türk Mutfağı

Türk mutfak kültürü Osmanlı'nın kurulmasından sonra yeni bir ivme kazanmış ve çok kültürlü ortamda giderek çeşitlenmiş ve büyümüştür. Yemek beslenmenin yanı sıra Osmanlı imparatorluğunda sosyal bir aktivite olarak görülmüş; ziyafetler, törenler, düğünler ve cenazeler yemek etrafında şekillenmiştir. Saray mutfağından halka yayılan Anadolu yemek geleneği, her yörenin yemek kültürüne göre çeşitlenmiştir. Osmanlı mutfağı Anadolu mutfaklarının bir karışımı ve gelişimiyle oluşmuştur (Birer, 1990: s.254). Türk Mutfağı klasik ve yöresel mutfak olarak ele alınabilir. Klasik mutfak, İstanbul'da imparatorluk ürünleriyle şekillenen bir mutfaktır. Türk Halk Mutfağı olarak da adlandırılacak olan yöresel mutfaklar ise Anadolu'da bölge ürünleriyle şekillenen mutfaklardır (Konya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2017).

Osmanlı döneminin uzun süreli olması ve birçok yerin fethedilmesi ile üç kıtaya hükmetmesi sayesinde Türk mutfak kültürünün diğer bölgelerin ve milletlerin kültürü ile sentez olmasını sağlamıştır. Osmanlı Devleti fethettiği yerlere Türkmenleri yerleştirerek hem Türk mutfak kültürünü yaymıştır hem de Türk mutfak kültürü diğer mutfaklardan etkilenmiştir. Fethedilen yerlerdeki yeni zirai ürünler ile o bölgede yaşayan yetenekli aşçıların saraya alınmasıyla yemek çeşitliliği artmış ve Türk mutfak kültürü doruk noktasına ulaşmıştır. Hükümdar ve hanedan üyeleri için dünyanın çeşitli bölgelerinden aşçılar getirilmiş ve yeni tarifler saray mutfağına eklenmiştir. Saray

mutfağı gelişim gösterirken halk mutfağı da aynı şekilde gelişme göstermiş ve İstanbul'dan Anadolu'ya mutfak zenginleşmiştir. Zengin Osmanlı halkı, saray mutfağına yakın beslenirken, fakir Anadolu halkı daha basit ve sade beslenmiştir. Sofraya oturma düzeni kişilerin rütbesi, unvanı, yaşı ve cinsiyeti gibi kriterlere göre belirlenmiştir. Ayrıca Osmanlı'da çeşitli kuruluşlarda (okullar, askeriye, hanlar) yemek dağıtılmıştır ve toplu yemek sistemi yaygınlaşmıştır (Seçim, 2018: s.129; Yılmaz ve Çilingir Ük, 2021: s.9).

Osmanlı'da etli meyve yemekleri özellikle padişahların ana öğünleri olmakla birlikte yaygın olarak tüketilmiştir. Elma, kayısı, üzüm ayva gibi birçok meyveden yemekler yapılmıştır. Bu yemeklerin bazıları (örn. Mutancana) günümüze miras kalmıştır (Güldemir ve Halıcı, 2009: s.568).

Osmanlı mutfağında karabiber ve tarçın yoğun olarak yemeklerde kullanılmıştır. Ana yemeklerde karabiber kullanılırken, tarçın hem ana yemeklerde hem tatlılarda kullanılmıştır. Zerdeçal ile pilav başta olmak üzere kebablar ve tatlılar yapılmıştır. Orta Çağ Avrupa'sı, Antik Roma ve Arap mutfakları, fazla baharat kullanılırken Osmanlı mutfağında baharat kullanımı daha ölçülü hale gelmiştir. Osmanlı aşçıları yemekleri pişirirken baharat ile gıdanın doğal lezzetini maskeleyerek yerine hafifçe kullanarak doğal lezzeti arttırmışlardır (Ayyıldız ve Sarper, 2019: s.377).

Süt ve süt ürünleri ise Osmanlı mutfağında çok önemli yer tutmuştur. Yoğurt, peynir, kaymak ve tereyağı mutfakların en önemli malzemesidir. Süt ürünleri devlete ait olan miri arazilerinden, yetersiz gelirse İstanbul mandıracılarından sağlanmıştır. Bu sayede İstanbul çevresinde mandıracılık gelişmiştir (Kocaoğlu, 2019: s.166).

Devletin önde gelenlerine ve saraya gelen konuklara ziyafetler düzenlenmiş ve ziyafetlerde aşçıların bütün yeteneklerini sergilemiştir. Bu sayede birçok yeni yemek keşfedilmiştir. *Ali Nazik, Kazandibi, Keşkül* gibi yemekler yapılmıştır. 18. ve 19. yüzyıla gelindiğinde saray mutfağı altın çağını yaşamaya başlamıştır (Solmaz ve Dülger Altın 2018: s.114). Ancak 18. yüzyıldan sonra Osmanlı Devleti gerileme devrine girmiştir ve mutfakta da her alanda olduğu gibi gerileme dönemi başlamıştır. Ancak bu dönemde politika, ıslahatlar, çeşitli elçiliklerin açılması (Paris, Londra), iç sorunken dış sorun haline gelen meseleler (boğazlar sorunu) gibi birçok olay diğer ülkeler ile etkileşimi arttırmış bu sayede diğer milletlerin mutfakları Osmanlı saray mutfağını etkilemiştir. İlk geçici elçilik Paris'te açıldıktan sonra Osmanlı mutfağı Fransız mutfak kültüründen

fazlasıyla etkilenmiştir. Örneğin beşamel sos Osmanlı Saray mutfağına girmiş ve klasik Osmanlı yemekleri Fransız soslariyla yapılarak, Hünkâr Beğendi gibi füzyon tarifler oluşturulmuştur. Saray Mutfağı ve Halk mutfağı olarak ikiye ayrılmış Osmanlı mutfağına, 19. yüzyılda batı tarzı alafranga mutfak eklenmiştir. Daha sonrasında klasik Osmanlı mutfağı ise Alaturka mutfak ismini almıştır. Mutfakta batılılaşma özellikle Coğrafi Keşiflerle bulunan Yeni Dünya'nın (Günümüz Amerika'sı), zirai ürünlerinin dünyaya yayılması sayesinde olmuştur (Fendal, 2012: s.160; Aydın vd., 2020: s.92).

Osmanlı mutfağına gelen bu Yeni Dünya ürünleri, Osmanlı mutfağında ilk olarak en favori yemeklerde kullanılmıştır. Yahni yemekleri, kebab, mücver, dolmalar ve pilav gibi yemeklere domates, patates gibi ürünler eklenmeye başlamıştır. Domatesin ilk başlarda suyu kullanılırken daha sonra sos ve salça haline getirilmiş veya direkt olarak yemeğe doğranarak eklenmiştir. Patates ise yahni ve tencere yemeklerinde kullanılmış daha sonra mutfağın vazgeçilmezlerinden birisi olmuştur. Daha sonra patatesin ana malzeme olduğu Oturtma, Kızartma, Köfte vb. yemekler yapılmaya başlanmıştır. Fasulye ve kabakların pişme usulleri değişmiş, portakal tatlılarda ve şerbetlerde kullanılmıştır. Sonraki süreçte hemen hemen her yemeğe giren bu malzemeler 19. yüzyıla gelindiğinde hem yemeklerde yardımcı hem ana malzeme olarak kullanılmıştır. Kısacası 19. yüzyılda, Osmanlı gelenekleri; yerini batılılaşma ile modernleşmeye bırakmıştır. Osmanlı sofrada, yeme usulleri, yer sofraları yerini Avrupa tarzı sofralara ve yemeklere bırakmaya başlamıştır (Bozağcı, 2019: s.91; Okkalı ve Baytar, 2020: s.63).

d. Cumhuriyet Dönemi ve Günümüz Türk Mutfağı

Türkiye Batı ile Doğu'yu bağlayan ve Akdeniz havzasına yer alan bir ülkedir. Geçmişten günümüze ticaret yollarının üstünde olması sayesinde birçok millet ile etkileşime girmiştir. Günümüzde Gastronomi için önemli bir destinasyondur (Ergül vd., 2011). Özellikle Cumhuriyet dönemi ile itibaren küreselleşme iyice artmış ve Türk mutfağı, Osmanlı mutfağında 18. yüzyılda başlayan batılılaşmanın da etkisiyle başka ülkelerin mutfaklarından daha çok etkilenmeye başlamıştır. Özellikle 1923 Lozan Antlaşması ile Anadolu toprağında yaşayan farklı milletlerin vatandaşlarıyla, Anadolu dışında yaşayan Türklerin mübadeleleri ile mutfak kültürü tabiri caizse yer değiştirmiştir. Bu sayede hem Türk mutfağı yayılmış hem de farklı kültür mutfakların Türk mutfağına girmiştir. Örneğin Rumeli ve Balkanlar'dan köfteler ve börekler,

Yunanistan'dan zeytinyağı ve yabancı otlar kullanımı gelmiştir. Ayrıca Türklerin sokak yemekleri her yerde yaygınlaşmıştır: İstanbul, Rumeli, Balkanlar ve Yunanistan'da; falafel, çiğ köfte, mısır, midye, nohutlu pilav gibi günümüzde hala sevilerek tüketilen sokak yemekleri tüketilmiştir (Öztürk ve Ertamay, 2017: s.762). Bunlarla beraber Atatürk döneminde Türk mutfağının tanıtılması için çeşitli faaliyetler yapılmıştır. Bu dönemde Türk mutfağı için sergiler yapılmıştır. İnönü döneminde, New York sergisinde Türk eserleri tanıtılmış, Topkapı Sarayı benzeri bir maket inşa edilerek burada, Türk kahvesi ve Türk lokumu tanıtılmıştır (Erdal, 2021: s.157).

Cumhuriyet döneminden sonra modernleşme hızla artmış, Türk mutfağında yer almayan mutfak terimleri ve yemekleri yapılmaya başlamıştır. Steak denilen ızgara yemekleri Türk kebablarının yerini almaya başlamıştır. Günümüz iş hayatının ve modernleşmenin getirdiği hızlı yaşam tarzı yüzünden, Türk mutfağı yavaş yeme (slow food) akımına uygun olmasına rağmen, bu akım yerini günümüzün hızlı yemek (fast food) akımına bırakmıştır. Kahve, Osmanlı'da Türk mutfağına girdikten sonra Türk usulü pişirilip Türk kahvesi adını almıştır ancak günümüzde Türk kahvesi yerine 3. nesil kahveler (espresso ve espresso bazlı kahveler) daha fazla tüketilmektedir. Türk mutfağı başka akımları ve gelenekleri değiştirirken kendi yemeklerini yaymıştır. Örneğin Döner dünyaya yayılan bilindik bir sokak lezzeti haline gelmiştir. Türk mutfağında Osmanlı tebaasının yer sofrası alışkanlığı yerini masa sofrasına bırakmıştır. Günümüzde kırsal kesimde halen yer sofrası yaygın olsa da şehir merkezlerinde masa kullanımı yaygındır. Türk mutfağına ait gelenek ve görenekler, toylar, şöenler, ziyafetler, aile sofraları bazı kırsal kesimlerde sürdürülmeye çalışılsa da özellikle Z kuşağı ile gelenekler tamamen terk edilmektedir (Uçuk ve Buyruk, 2020: s.280).

Türk mutfağında geçmişten beri yağ hayvansal kaynaklardan sağlanmaktadır. Ancak günümüzde sağlıklı beslenme bilincinin artmasıyla bitkisel yağlara olan talep artmıştır. Marmara bölgesinde Ayçiçek ve Akdeniz ve Ege bölgelerinde ise zeytinyağı üretilmektedir ve yurdun genelinde bu yağlar kullanılmaktadır. Türk mutfağında dünyada bilinen hemen hemen her meyve ve sebze -tropikal olanlar hariç- görmek mümkündür. Ayrıca tropikal olanlardan bazıları misal muz, Türkiye'nin göreceli konumuna bağlı mikroklima iklim özellikleri sayesinde Anamur bölgesinde üretilmektedir. Bakliyatlar; nohut, fasulye, mercimek ve pirinçtir. Bu baklagillerle yahniler, sulu yemekler, çorbalar ve tatlılar yapılmaktadır. En sık tüketilen tatlılar ise sütlü tatlılar (kazandibi, güllaç, sütlaç), şerbetli tatlılar (baklava, künefe, katmer), ve

dünya mutfaklarından gelen pandispanya ve krema içerikli pastalar, tatlılar ve kurabiyelerdir. Türk mutfağında en sık tüketilen içecekler; ayran, çay ve Türk kahvesidir. Ayran yemeklere eşlik ederken, çay ve kahve yemek sonrası, dinlenme ve keyfi olarak tüketilmektedir. Ayrıca Türklere özgü rakı hem Türkiye’de ünlüdür hem de dünyaya yayılmıştır. Alkollü ve asitli içecekler ise Cumhuriyet döneminden sonra tüketilmeye başlamıştır. Türk mutfağında -özellikle İslamiyet’e geçişle birlikte- domuz eti hiç tüketilmemektedir. Türk mutfağının en ünlü yemekleri ise; döner, köfte, kebablar, lahmacun, simit, börekler, yahni yemekleri, balık yemekleri ve sakatatlar yemekleridir (Kızıldemir vd., 2014: s.193).

Eski çağlardan beridir et ve et ürünlerini severek yiyen Türk toplumları Selçuklu ve Osmanlı döneminde ağırlık olarak koyun etini kullansa da günümüzde Steak yemeklerinin artmasıyla buna daha uygun olan sığır ve dana eti tüketimi daha yaygındır. Geçmişten günümüze kebablar, köfteler, külbastı gibi yemekler kalmıştır ve mutfak kültürü değişimlerine rağmen bu yemekler halen tüketilmektedir. Tarçın, eskiden olduğu gibi her yemekte değil günümüzde daha çok tatlılarda kullanılmaktadır. Meyveler ise daha çok direkt olarak veya tatlılar ile tüketilmektedir (Karakuş Şeren, Ceyhun Sezgin ve Şanlıer, 2015: s.63). Selçuklu ve Osmanlı döneminde kuşluk ve akşam olarak günde iki öğün yenilen öğünler günümüzde sabah, öğle ve akşam olmak üzere üç öğünde tüketilmekte, ayrıca ara öğünler de beslenmeye dahil edilmektedir. Günümüzde Türk kahvaltısı çok çeşitlidir. Peynir, ekme, yumurta, reçeller, bal, kaymak, sucuk ve pastırma, domates, salatalık, zeytin ve börek ve poğaçalar gibi birçok ürün tüketilmektedir. Ayrıca kahvaltıda çorba tüketimi özellikle kırsal kesimde yaygındır. Öğle yemekleri ise ağırlıklı olarak tencere yemekleri, salatalar, ızgaralar ve salatalardan oluşmaktadır. Bu öğünde daha basit yemekler hazırlanmakta ve sebze yemekleri daha çok tüketilmektedir. Akşam yemekleri, daha ağır ve yapımı meşakkatli et yemeklerinden oluşur ve tatlılar genelde bu öğünde tüketilir. Ayrıca Türklere yatsılık denen, yatmadan önce yenilen genellikle, kuruyemişler, meyveler, boza, pestil, cevizli sucuk gibi yöresel ürünlerin tüketildiği bir öğün bulunmaktadır (T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2018).

1.7.3.3. Türk Mutfağının Akdeniz Bölgesindeki Ünlü Yemekleri

Türkiye'nin Akdeniz bölgesindeki yemekler, diğer Akdeniz ülkelerine benzer şekilde bitki ve deniz ürünü ağırlıklıdır. Türk mutfağında, Doğu Akdeniz ve Batı Akdeniz'de mutfak kültürleri farklılık göstermektedir. Batı Akdeniz'de yer alan Antalya, Isparta ve Burdur'da İç Anadolu mutfağına benzer şekilde tahıl ve hamur işi tüketimi yaygındır. Tarhana ve yoğurt sık sık tüketilmektedir. Ayrıca bu bölgede balık tüketimi daha yaygındır. Burdur'da şiş köfte ve ceviz ezmesi ünlüdür. Antalya'da piyaz ve çeşitli balık türleri sık sık tüketilir. Isparta'da ise köfte ve sakatat gibi et ürünlerinin yanı sıra göl balıkları da sık sık tüketilmektedir. Yağ tüketimi genellikle bitkisel yağlardır. Anamur muzunu ve Finike portakalı bu bölgenin ünlü meyveleridir. Doğu Akdeniz illeri Adana, Osmaniye, Mersin, Hatay ve Kahramanmaraş ise Güneydoğu ile Arap mutfaklarının özelliklerini taşımaktadır. Hayvansal yağ tüketimi daha yaygındır. Kebaplar, şiş etler ve pide çeşitleri bölgede ünlüdür. Hayvancılığın yanı sıra tarım bu bölgede önemlidir. Tahıl ürünleri, meyve ve sebzeler ve çeşitli otlar yemek kültüründe önemli yer tutmaktadır. Kahramanmaraş'ta, tarhana, biber ve ceviz coğrafi işaret almış ürünlerdir. (Şengül ve Türkay, 2016: s.92-93; Akçaözoğlu ve Koday, 2019: s.541).

Türkiye'nin Akdeniz havzasında olması sayesinde, balık kültürü Türklerin Anadolu göçüyle başlamıştır. Ege ve Karadeniz denizlerine de kıyısı olan Türkiye'de balık tüketimi kıyı bölgelerde yaygındır. Deniz ürünleri yemekleri Türk mutfağını geliştirmiş ve dünya mutfağında üst sıralara çıkarmıştır. Deniz ürünlerinin Türk mutfağında yer almasıyla, Akdeniz tipi beslenme yaygınlaşmış ve Türk mutfağı sağlıklı mutfaklar kategorisine girmeyi başarmıştır (Bucak ve Taşpınar, 2014: s.551).

1.7.3.4. Türk Mutfağında Zeytinyağı

Akdeniz havzasında yer alan tüm ülkelerin birincil yağ kaynağı olan zeytinyağı, Türk mutfağında özellikle Ege ve Akdeniz bölgesindeki mutfaklarda kullanılmaktadır. Zeytin ağaçları Antik zamanlardan beri hep var olmuştur. Zeytin birçok dine göre kutsal sayılmış, Anadolu coğrafyasında; sağlık, tören, yemekler ve ritüellerde bolca kullanılmıştır. İslam kültürüne göre uzun ve sağlıklı bir ömrü sembolize eden zeytin, cenneti simgelemektedir. Zeytin ve zeytinyağı kalp ve damarlara iyi gelerek sağlıklı beslenmeyi desteklemektedir. Akdeniz ülkelerinde kalp hastalıklarının az görülmesinin temelinde zeytinyağının eski medeniyetlerden beri yaygın tüketilmesi yatmaktadır. Zeytinyağı; Anadolu'yu hem beslenme anlamında hem de sanatsal faaliyetler (resimler,

şarkılar, türküler) açısından etkilemiştir. Anadolu’da yaşayan her topluluk zeytinyağını kullanmıştır. Zeytinyağlı yemekler ve mezeler Türk mutfak kültürü için önemli yer tutmaktadır (Küçükkömürler ve Ekmen, 2008: s.809; Erdal vd., 2020: s.164).

1.7.4. Mısır Mutfağı

1.7.4.1. Antik Mısır’da Beslenme ve Tarihsel Süreç İçerisinde Mısır Mutfağının Gelişimi

Mısır medeniyetinin Doğu Akdeniz’de M.Ö. 3150 yılında başladığı düşünülmektedir. Mısır mutfağının kökleri ise 5.500 yıl öncesine dayanmaktadır. Baharat yolu üzerinde bulunan ve birçok medeniyete ev sahipliği yapan bu ülke; Afrika, Asya ve Avrupa kıtalarının mutfak kültürlerinin bir sentezidir (Mohamed et al., 2020; Ahmed et al., 2020: s.1).

Avcı toplayıcı olarak yaşanan Paleolitik ve Mezolitik çağdan sonra Neolitik dönemle yerleşik yaşama geçilerek tarımın ilk yapıldığı yer, Mezopotamya bölgesidir. Güneydoğu Anadolu bölgesindeki buğday ve yerleşim kalıntıları bunu kanıtlamaktadır. Mezopotamya mutfak kültüründe, tarım ürünleri ve hayvan etlerinden yemekler yapılmıştır. M.Ö. 3200 yıllarında yazının bulunmasıyla yemek tarifleri de yazılmıştır. Mezopotamya’nın en önemli besin kaynağı buğdaydan yapılan ekmeğdir. Ekmeği yapmak için fırın icat etmişlerdir. Bununla beraber arpa ile bira üretimini keşfedip dünya gastronomisine katmışlardır. Tarıma elverişli topraklara sahip Mezopotamya bölgesinde en çok sarımsak, pırasa ve soğan kullanılmıştır. Büyük ve küçükbaş hayvan tüketilmiştir ayrıca çeşitli kuşlar ve balıklar tüketilmiştir. Önce hayvansal yağlar kullanılmış daha sonra bitkisel yağlar keşfedilmiştir. Susamyağını ilk olarak Sümerler yapmış ve kullanılmıştır (Soğandereli, 2020: s.1332).

Sümerliler döneminde, et az tüketilmiştir. Balık, süt, meyve ve sebzeler, baklagiller ve peynir yüksek miktarlarda tüketilmiştir. Bu günümüz tipik Akdeniz beslenme sistemine benzemektedir ve Akdeniz beslenmesinin o dönemlerde ortaya çıktığı söylenebilir. Ur krallarının mezarlarında; çeşitli hayvanların kemikleri, tahıllar, hurma çekirdekleri ve elma kalıntıları bulunmuştur. Ekmeği arpadan yapılmıştır. İnek ve keçi sütlerinden peynirler yapılmıştır. Sümerliler yemeklerin yapımında tatlandırıcı olarak bal ve hurma kullanmıştır. 6. yüzyılda da günümüzde olduğu gibi toplu yemekler ve şölen ziyafetleri yaygın olarak yapılmıştır. Sümerliler; düğünlerde, dini bayramlarda, zaferlerde ziyafetler düzenlemişlerdir. Sümerlilerde çorba çeşitleri yapılmıştır ve

genellikle et suyu kullanılmıştır. At eti ile yemekler yapılmasının yanı sıra domuz eti de az miktarlarda tüketilmiştir (Yalçın ve Yaman, 2019: s.540).

Nil Nehri'nin bu bölgede bulunması sayesinde bereketli topraklara sahip olan Mısır, geçmişten beri tarım ülkesidir. Antik Mısır'da tarımsal üretimin yanı sıra deniz ürünleri de mutfak kültürünün önemli bir parçası olmuştur. Günümüzde hala yapılan bal ve hurma ile yapılan tatlı ekmekleri sadece seçkin sınıf tüketmiştir. Antik Mısırlılar domuz etini, kötülük ve fırtına tanrısı *Seth*'in sembolü yaptıkları ve İbrani inancından etkilendikleri için (İbrani inancında domuz eti kirlidir) domuz eti tüketimi yaygın değildir ancak tüketildiğini gösteren kanıtlar mevcuttur. Örneğin domuz etiyle yapılan bir tür sandviç yapılmıştır. Bu sandviç fast food türünün ilk örneklerinden biridir. Mezopotamya ve Mısır bölgesinde temel besin ekmek ve biradır. Mısır halkı Sümerlilerden öğrendikleri mayasız ekmeği geliştirerek bira mayası ile günümüz ekmeklerinin temelini atmışlardır ve ayrıca ekmek fırıncılığını geliştirmişlerdir. Mezopotamya'da et tüketimi yaygınken, Antik Mısır ve modern Mısır mutfağında et tüketimi hiçbir zaman yaygın olmamıştır. Antik Mısır'da sebze ve meyveler, baklagiller ve Nil nehrinden yakalanan balıklar tüketilmiştir. O dönemde inek olduğu için hayvansal yağ tüketildiği düşünülmektedir. Zeytin, turp ve maruldan ise bitkisel yağlar yapmışlardır. Çeşnili ekmekler (bal, hurma, anason, tarçın), balık yemekleri ve çeşitli otların kullanıldığı Mısır mutfağından birçok mutfağı etkilenmiştir. Kısacası Antik Mısır mutfağı ağırlıklı olarak, meyve ve sebzeyle dayanan, etin az tüketildiği, doğal şekerlerin kullanıldığı sağlıklı bir Akdeniz tipi mutfaktır (Cooper, 2015: s.140; Şahin, 2021: s.141).

Ekmeğin temel besin olduğu Antik Mısır'a buğday, 6000 yıl önce Buğday ekiminin başladığı Suriye ve Filistin'den gelmiştir. Emmer türü buğday yetiştiriciliği ve ekmek üretimi, geliştirilmiş ve o dönemlerde arpa üretimi de yapılmaya başlamıştır. 4500 yıl önce ise Mısırlılar tahılları depolayarak saklamıştır. Arkeolojik kalıntılara göre birçok ekmek çeşidi bulunmuştur. Ballı ve hurmalı ekmekler yapmışlardır. Ayrıca keçiyoynuzunu toz haline getirip süt ile karıştırarak puding benzeri bir tatlı yapmışlardır. Bunlarla beraber kekler ve tatlı türleri yapmışlardır (Levinson, 1985: s.321; Şahin, 2021: s.141).

Arpa ile bira üretimi Mısır'da keşfedilmiştir. Bira Antik Mısır'da önemli bir içecektir. Mısır halkı günlük olarak sabah öğle akşam bira tüketmiştir. Ayrıca

Piramitleri yapan kölelere ekmek ve bira verilmiştir. Bira arpa ile yapılmasına rağmen arkeolojik kalıntılar nişastanın da kullanıldığı göstermiştir (Samuel, 1996: s.3; Boulos ve Fahmy, 2007: s.507). Biranın yanı sıra diğer önemli içecek şaraptır. Antik Mısır'da kırmızı şarap diriliş tanrısı *Osiris*'in kanını sembolize ettiği için tanrıların içkisi olarak görülmüştür. Beyaz şarabın ise, milattan sonra 3. yüzyılda İskenderiye yakınlarında yapıldığı, Kral Tutankhamun'un mezarında bulunan kalıntılarla keşfedilmiştir. Ayrıca şarap etiketlenmiştir, üretim tarihleri ve kaliteleri üzerlerine yazılmıştır. Antik Roma ve Helen döneminden bulunan koyu kıvamlı su ile açılan şarapların aksine Mısır şarapları günümüz şaraplarına en çok benzeyen şaraplardır (Guasch-Jané et al., 2006: s.1075; Şahin, 2021: s.141).

Antik Mısır'ın yemek kültürüyle ilgili bilgilerin çoğuna, Firavunlar dönemi denilen, Mısır'ın devlet haline geldiği M.Ö. 3100 yılından kalma belgelerden ulaşılmıştır. Bu belgeler arasında mezarlar, yiyecek içecek sözleşmeleri, mezar ve tapınaklar, mumyalar ve kalıntıları, duvar ve tablet yazıları veya oymaları gibi arkeolojik kalıntılar bulunmaktadır. Mısır'ın ana besin maddesi ekmektir. Yiyecek tarihinden bahseden birçok kaynak ekmeğin ilk olarak Mısır'da yapıldığından bahsetmektedir. Ekmek ilk başta rastgele şekillerde tandır benzeri açık fırınlarda pişirilirken, daha sonra fırın sistemleri geliştirilmiş ve hatta ekmekçilik profesyonel bir meslek haline gelmiştir. Ekmek o zamanlar seramik kaplarda pişirilmiştir. Ekmek için özellikle Emmer buğdayı kullanılmıştır. Ayrıca arpa ve buğdayda ekmek yapmak için kullanılmıştır. Ekmek çeşitli doğal tatlandırıcılar (bal, hurma, incir) tatlandırılmıştır. Bira ise Mısır'ın dünya gastronomisine en büyük katkısıdır. Bira sosyolojik açıdan da incelenebilecek toplumun önemli içeceklerinden birisidir. Hem Firavunlar, yöneticiler, devlet adamları, asiller ve tanrılar hem de alt tabakadan köleler, fakirler, çiftçiler ve hatta çocukların tüketebildiği topluma tamamen sirayet etmiş bir keşiftir. Bira öncelikle ev ortamında üretilmiştir ve daha sonra çeşitli tesisler inşa edilmiştir. Bira da ekmek gibi arpa, buğday ve emmer buğdayından yapılmıştır. Meyve ve sebze gibi zirai ürünler ise fakirlerin erişemediği, yalnızca üst kesimin tüketebildiği besinlerdir. Sulama sistemleri henüz tam anlamıyla gelişmemiştir ve zirai ürünler az miktarda yetiştirilebilmiştir. Alt kesim ağırlıklı olarak *amaranth*⁹, kuzukulağı ve yabancı otları tüketmiştir. Zengin kesim Filistin'den ithal edilen sebze ve meyvelere, şaraba, sığır etine

⁹ Bir çeşit süs bitkisi olmasına rağmen, tohumları yüksek proteinli bir tahıldır. Ağırlıklı olarak ekmek yapımında kullanılmaktadır.

ve zeytinyağına daha kolay erişmiştir. Örneğin milattan önce 3. yüzyıldan kalma zengin bir Mısırlı'nın mezarında; yulaf, arpa, bildircin, sığır eti, balık, incir, çilek, ekme ve hamur işleri, şarap ve bira kalıntıları bulunmuştur. Et zenginler için bile pahalı bir üründür bu yüzden Antik Mısırdan et fazla tüketilmemiştir. Balık tüketimi ise bereketli Nil nehri sayesinde çok yaygındır. Bazı duvar resimlerinde Tanrılara balık sunulan betimlemelere rastlanmıştır. Balık daha çok tuzlanarak saklandığı için gıda muhafaza metotlarını da o dönemde keşfettikleri söylenebilir. Nil nehri ve civarında yetişen kereviz, lotus kökü, salatalık, bamyaya, bezelye ve fasulye yemeklerde kullanılmıştır. O dönemde kıvam arttırıcı olarak *melokiyah* isimli sebze, çorbaları koyulaştırmak için kullanılmıştır. Zenginler meyveyi tatlı olarak tüketmişlerdir. Özellikle incir, hurma ve meyve barları hazırlanarak tüketmişlerdir. Kuzu ve dana etinden köfte ve mısırdan mısır köftesi yapılmıştır. Bu tarifler modern Mısır mutfağında hala yapılmaktadır. Ayrıca günümüzde Mısır'ın en ünlü yemeği Ful Medames bakladan yapılan ve tarihi Antik Mısır'a dayanan bir yemektir (Helstosky, 2009: s.3; Cooper, 2015: s.140).

1.7.4.2. Mısır Mutfağının Genel Özellikleri ve Önemli Yemekleri

Mısır mutfağı, çok uzun bir geçmişe sahip, kendine has mutfaklardan biridir. Antik Mısır'dan beri bu bölgede yaşayan, medeniyetler; Firavunlar, İngiliz kolonileri, Osmanlı vb. birçok medeniyet Mısır'ın günümüz mutfağının temelini oluşturmuştur. Mısır mutfağını diğer Afrika ülkelerinden ayıran özelliği Nil nehridir. Nil Nehri'nin taşıdığı zamanlarda tahıllar, konserveler ve baklagiller tüketilmiştir. Nil vadisinin kendine özgü ekolojisi bugün özgün Mısır Mutfağının temellerini atmıştır. Mısır'ın kuzeyi ile güneyi arasında beslenmek farklılıkları vardır. İklim ve sulama olanakları tarımsal üretimi farklılaştırmış ve mutfak kültürü bölgesel farklılıklar göstermiştir. Peynirler, meyve ve sebzeler, balıklar, et ve et ürünleri geçmişten günümüze ekilip biçilerek sıkça tüketilmiştir (Hassan Wassef, 2004: 900-908)

Nil nehri sayesinde Mısır'ın sahil şeridinde deniz ürünleri ağırlıklı olarak tüketilmektedir. Orta kısımda daha ziyade küçükbaş hayvancılık yaygındır. Et sık tüketilen besin olmasa da zengin Mısır halkı tarafından tercih edilmektedir. Nil nehri yakınlarında ise pirinç üretimi yapılmaktadır ve pirinç ile dolmalar ve pilavlar yapılmaktadır. Mısır'da sabah kahvaltısında bakladan yapılan Ful Madames tüketilmektedir. Kahvaltı kültürü diğer Akdeniz mutfakları gibi doyurucu menü içeriğine sahiptir. Kahvaltıda Ful Madames tüketimi yaygındır. Öğle yemekleri öğleden

sonra saat 2'den sonra tüketilmektedir ve ağır bir menüye dayanmaktadır. Kış aylarında öğle yemeği; çorba ile başlamaktadır ve tavuk/kuzu eti ise ana yemek olarak tüketilmektedir. Eşlikçi olarak yeşil salatalar, makarna veya pirinç pilavı tüketilmektedir. Tatlı tüketimi nadir olduğu için yemek meyve ile son bulmaktadır. Mısır'da bezelye ve fasulye ile yapılan *Fuul* yemeği, balık çorbası, et ve sebze ile yapılan Melukya çorbası, koyun eti ve domatesin şişe dizilmesiyle hazırlanan *Şıvarma* kebabı da ünlü yemekler arasındadır. Ayrıca mercimek çorbası, baklava ve kadayıf gibi Türk yemekleri Mısır'da sıklıkla tüketilmektedir (Kocaalan, 2017: s.276)

Mısır mutfağının temel besini buğdaydır (darı ve emmer). Mezopotamya'nın bereketli topraklarında yetişen birçok meyve (ayva, incir, kavun, üzüm, kayısı, elma), kuruyemişler (ceviz, fıstık, fındık, badem, çam fıstığı), hurma, bal ile bu buğday türleri birleştirilerek, çeşitli şekillerde çörekler ve ekmekler yapılmaktadır. Ekmek Mısırlılar için çok önemlidir. Mısır'da ekmeksiz yemekler tam yenmiş sayılmaz. Ekmeğin önemini, ekmeğin Mısır'daki isminin aish (hayat) olmasından anlaşılmaktadır. Mısır'da seksen iki çeşit ekmek yapılmaktadır. Bunlardan pita en önemli olanıdır. Türk mutfağındaki lavaş gibi yuvarlak 25-40 cm çapında bir ekmektir. Mısırlılar yemek yerken çatal kaşık yerine yemeği toplamak için bu ekmeği kullanır. Buğday sadece ekmek için kullanılmamaktadır. Buğday çok ünlü yemeklerinin de temel malzemesidir. Çorbalar, yahniler, salatalar güveçler ve daha birçok yemek bulgur içermektedir. Örneğin ünlü yemekleri *Kobeh*, içli köfte benzeri bulgur harcının içine et doldurulup oval hale getirilip kızartılmasıyla hazırlanan bir yemektir. *Tabbouleh* isimli salatanın da temel malzemesi bulgurdur. İçerisine domates, maydanoz sarımsak koyulmaktadır (Nenes, 2009: s. 507; Sheen, 2010: s.10).

Mısır'da *Ghomous* (Humus) çok ünlüdür. Baharat kullanımını yoğun değildir özellikle yaz aylarında hafif bir beslenme stili benimsenmiştir. Peynir, zeytin, salamura ürünler ile tuz alımı karşılanmaktadır. Kimyon ve kişniş en sık tüketilen baharatlar arasındadır. Diğer Afrika ülkelerinin aksine acı tüketimi yaygın değildir ancak Müslümanların getirdiği oryantal baharatla sıklıkla yemeklerde kullanılmaktadır. Doğu Akdeniz mutfaklarının karakteristik özelliklerini taşımaktadır. Yemek pişirmede tereyağı kullanılmaktadır. Kızartma ise 200 yıldan beridir yaygınlaşmış ve *Ta'meyya* ve *Falafel* yemekleri yapılmıştır. Mısır tarifleri basit tekniklere dayanmaktadır. Yemekler genel olarak malzemelerin çiğ karıştırılıp toprak kaplarda fırınlanması veya kaynatılmasıyla yapılmaktadır. Ağır ateşte pişirme yaygındır özellikle tahıllar ve

baklagiller bu teknikle pişirilmektedir. Kuşlar ve balıkları ızgara olarak tercih edilirken kümes hayvanları vb. haşlanarak tüketilir. Tatlı tüketimi yaygın değildir ancak kuru meyveler, bal, tuz, rezene, kimyon, anason, keten tohumu ve yağlardan bir çeşit bisküvi yapılarak tüketilmektedir. Tatlılar genellikle özel günlerde (dini bayramlar, şölenler, düğünler vs.) tüketilmektedir. Mısır'da yılın yarısından fazla bir zaman diliminde etsiz oruçlar tutulmaktadır. Bu dönemlerde tahıllar, sebze ve meyveler, baklagiller tüketilmektedir. Et ve kümes hayvanları tüketimi Mısırlılar için yaygın değildir. Ancak Ramazan aylarında daha sık tüketilmektedir. Günlük olarak siyah çay tüketilmektedir ve kahvelerde içilmektedir. Kahve tüketimi yaygınlaşmamıştır (Hassan Wassef, 2004: 900-908)

Mısır mutfağında meze tüketimi yaygındır. Çeşitli sebzelerden yapılan turşular, *Baladi* salatası, *Goulash* ve *Rokak gibi* kıymalı börekler ve birçok meze ve atıştırmalık tüketilmektedir. Ana yemeklerden *Molokhia* ünlü bir yemektir. Mısır'a özgü bir çeşit ıspanak olan *Molokhia* ile yapılan bu yemeğe biraz pirinç biraz çıtır tavuk eklenmektedir. Bu yemeğin yanında pirinç pilavı ve *Baladi* ekmeği tüketilmektedir. Mısır mutfağında tatlı çok tüketilmemesine rağmen Türk mutfağına benzer şerbetli ve sütlü tatlıları vardır. *Om Ali* isimli; süte batırılan, krema eklenip pişirilen ve fındık eklenen tatlıları ünlüdür. Sütlaç ise birçok ülkede yapılmaktadır. Mısırdaki versiyonu ise daha az pirinçle yapılmaktadır ve üzerine krema eklenmektedir. Mısır tarım ülkesi olduğu için, vejetaryen yemekler konusunda çok zengindir. Nohut ile yapılan dünyaca ünlü *Falafel*, bakla ve yeşillikle ile yapılan *Bussara*, *Kushari*, beyaz turp ile yapılan *Taro* isimli tencere yemeği ve birçok çeşitli patlıcan ve patates yemekleri vejetaryenler için uygundur (Hamdi, 2018).

1.7.5. Yunanistan Mutfağı

1.7.5.1. Antik Yunanistan'da Beslenme ve Tarihsel Süreç İçerisinde Yunanistan Mutfağının Gelişimi

Doğu Akdeniz'de tarih öncesi çağlardan beri Mısır ve Yunanistan hüküm sürmüştür. Antik Yunan uygarlığı, Minos döneminde yaklaşık M.Ö. 3200'lü yıllarda Helenistik çağın sonunda başlamıştır. Yunanistan o dönemlerde ticaret faaliyetleri yoğun olan, etrafındaki medeniyetleri etkileyen gelişmiş bir uygarlıktır (Ahmed et al., 2020: s.1).

Son üç bin yılda Akdeniz mutfağı çok az değişmiştir ve Antik dönemlerden gelen yemek kültürleri günümüzde etkisini göstermektedir. Yunanistan'da beslenme ve mutfak kültürü M.Ö. 4. yüzyıldan beri aynı kalmıştır. Antik Yunan'da tüketilen en değerli besinler: üzüm, kuru üzüm ve şarap, oğlak ve kuzu eti, kuruyemişler özellikle badem ve ceviz, buğday ve tahıllar, baklagiller, bal, incir ve deniz ürünleri; özellikle balıklar, ahtapot ve kalamardır (Panagiotakos ve Matalas, 2009: s.154). Antik Yunanistan'da en önemli besinlerden birisi balıktır. Et çok az tüketilmiştir, bu yüzden balık başlıca protein kaynağıdır. İlk başlarda zeytinyağını Anadolu ve Girit'ten ithal eden Antik Yunan'da daha sonra her yere zeytin ağacı ekilmiş ve zeytin ve zeytinyağı en önemli ihracat malzemesi haline gelmiştir. Antik Yunan'da zeytinyağından sonra en önemli ihracat ürünleri: Şarap, incir ve cevizdir. Yunanistan ekmeği keşfeden ve fırıncılığı geliştiren Mısır'dan ekmeğin yapımını öğrenmiştir ve 80 çeşit ekmeğin yapmıştır. Antik Yunan'da yerel halkın günlük yemeği ise *maza* denilen bir tür tahıl lapasıdır. Tahıl Antik Yunan'da temel besin maddesidir. Et pahalıdır ve tanrılara kurban edilmiştir. Bunun dışında dini bayramlar ve şölenlerde tüketilmiştir (Gürsoy, 2013: s.29-40).

Antik Yunan'da en yaygın yemekler çorbalarıdır. Süzme yoğurt, nane ve buğday ile yapılan *tanomenon sorva* çorbası sık tüketilmiştir. *Siron* ismi verilen yufka ile yapılan bir hamur işi yemeği, *chavitz* isimli mısır lapası, *foustoron* isimli tereyağlı omlet günlük olarak tüketilmiştir. Hamsi ve yabani ot tüketimi yaygındır. Ayrıca buğday, yumurta, süt, bulgur, peynir ve mısır unu yemeklerde kullanılmıştır. Domuz ile sucuklar ve sosisler yapılmıştır. Zeytin ise temel ürünlerden biridir. Yumurta ise bazen kaynatılarak bazen de çiğ olarak tüketilmiştir. Tatlandırıcı olarak bal, hurma, incir ve meyve kullanılmıştır (Sparkes, 1962: s.123; Keramaris et al., 2022: s.1). M.Ö. 1. yüzyılda ve Helenistik dönemlerde bulunan arkeolojik kalıntılara göre; arpa, buğday gibi tahıl kalıntıları ve bezelye ve mercimek gibi bakliyat kalıntıları bulunmuştur. M.Ö. 2. yüzyılda susamın kullanıldığı ve ekmeklere eklendiği belirlenmiştir. Erken Neolitik Çağ'da (M.Ö. 7. yüzyıl) Kuzey Yunanistan'daki Revenia-Korinou isimli yerleşim yerinde yapılan arkeolojik çalışmalarda; koyun, keçi, sığır ve domuz eti kalıntıları bulunmuştur. Bulunan hayvan karkasları ile ilgili kesme veya parçalamaya ilişkin kanıt bulunamamıştır. Bu da hayvanın ızgara yerine büyük ateş çukurlarında veya büyük fırınlarda pişirildiğini işaret etmektedir. Geriye kalan kemikler ise ilik ve yağ çıkarmak için kaynatılmıştır. Her ne kadar ilik için sığır kemiği daha uygun olsa da ağırlıklı olarak koyun ve keçi kullanılmıştır (Isaakidou et al., 2018: s.126; Douché et al., 2021: s.11).

1.7.5.2. Yunan Mutfağının Genel Özellikleri ve Ünlü Yemekleri

Akdeniz havzasında bulunan her ülkenin farklı kültürleri, beslenme alışkanlıkları ve dinleri vardır. Beslenme stilleri; zeytinyağı, et, süt ürünleri, deniz ürünleri, meyve ve sebzeler ve şarap tüketimi açısından farklılık göstermektedir. Yunanistan Akdeniz ülkeleri içinde Akdeniz tipi beslenmeyi en iyi yansıtan ülkelerden birisidir. Klasik bir günlük Yunan beslenmesi, meyve ve sebzelerin bol tüketimini, makarnalar yerine ekşi mayalı ekmeklerin tüketimini, yoğun zeytin ve zeytinyağı tüketimini, süt ve süt ürünlerinin az tüketilmesini ve et yerine daha çok balık tüketimini ve az şarap tüketimini içermektedir. Ayrıca çeşitli yabancı otlar ve baharat çeşitleri Yunan mutfağındaki her yemekte, az miktarda eklense dahi kullanılmaktadır. En çok kullanılan otlar arasında; kekik, defne yaprağı ve biberiye bulunmaktadır (Simopoulos, 2001: s.3065; Trichopoulou et al., 2006: s.501).

Yunan mutfağı Türk mutfağına çok benzer yemeklere sahiptir. Bunlardan bazıları; Dolmades (dolma), Yogurt (yoğurt), Tatbikî (cacık), Gyro (döner), Feta Cheese (beyaz peynir), Spanakopita (ıspanaklı börek), Loukoumades (Lokma), Pita (pide), Moussakas (musakka), Melitzanes (imambayıldı), Papoutsaki (karnıyarık), Souvlaki Kalamaki (şiş kebab), Greek Coffe (Türk kahvesi) ve zeytinyağlı mezelerdir (Oktay ve Güden, 2021: s.477). Bu yemekler Türk yemeklerine benzemesine rağmen bazı farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin İmam Bayıldı Türk mutfağında kıyma, salça ve soğan harcı ile hazırlanırken, Yunan mutfağında beşamel sos, kıyma ve şarap eklenerek hazırlanmaktadır.

Yunanistan'ın her bölgesinde ünlü bir yemek ve ürün bulunmaktadır. Aşağıdaki tabloda (Tablo 4) Yunan mutfağının bazı bölgelerindeki ünlü yemekleri verilmiştir.

Tablo 5: Yunan Mutfağında Bölgeye Göre Ünlü Yemekler ve Ürünler

Şehir	Ünlü Yemekleri
Kiklad	<i>Makarounes</i> (karamelize soğanlı el yapımı taze makarna) <i>Kassian</i> pilavı
Santorini	<i>Sgardoumia</i> (sakatat çorbası)
Karpathos	<i>Vyzanti</i> (kuzu ve keçi dolması)
Serifos	Marathotiganites (rezeneli börek) Dolmadakia (asma yaprağı sarması)

Anafi	Melitera (vanilyalı, peynirli tatlı börek)
Sifnos	Melopita (ballı turta)
İyon Adaları	<i>Bourdetto</i> (domates soslu akrep balığı), <i>Sofrito</i> (beyaz şarap, sarımsak ve çeşniler ile marine edilerek pişirilen dana biftek), <i>Pastitsada</i> (tarçınlı kızarmış dana veya domuz eti), <i>Stifado</i> (dana yahni), <i>Strapatsada</i> (domatesli, beyaz peynirli omlet), <i>Tsigareli</i> (lahana ve yeşillik), <i>Pastitsio tis nonas</i> (beşamel soslu kıymalı makarna) <i>Bakaliaros me agiada</i> (Salamura edilmiş Morina balığı), <i>Pantespani</i> (şerbetli pandispanya), <i>Mandola</i> (nugat), <i>Pasteli</i> (susam ve bal barları), Kumkuat likörü ve zencefilli bira, şaraplar
Girit	Pilav, <i>Ofto</i> (keçi eti kavurması), taze salatalar, <i>Dakos</i> , domatesli, peynirli, zeytinyağlı arpa peksimetleri)
Oniki Ada	Doldurulmuş keçi etleri, Boukounies (yabani ot çeşnili domuz etleri), Xerotigana (şerbet veya ballı hamur tatlıları), turtalar

Kaynak: Visitgreece, 2022.

1.7.6. Diğer Akdeniz Ülkelerinin Ünlü Yemekleri

Akdeniz mutfaklarında büyük bir benzerlikler vardır ancak Akdeniz havzası etrafındaki ülkeler farklı beslenme kültürlerine sahiptir. Müslüman olan Akdeniz ülkeleri ile Hıristiyan olan Akdeniz ülkelerinin beslenme stilleri büyük farklılıklar göstermektedir. Yemekler genelde benzer teknikler ve malzemeler ile yapılıyor olsa da bazı farklı besin grupları Akdeniz ülkelerinin mutfaklarının çeşitlenmesini sağlamıştır. Akdeniz diyeti kavramı, Akdeniz yemek kültürleri ve yaşam tarzlarının çeşitli kültürlerini temsil eden genel bir ifadedir (Simopoulos, 2001: s.3065; Dernini ve Berry, 2015: s.1).

Akdeniz mutfaklarının tarihsel gelişimine bakılırsa et geçmişte sıklıkla tüketilmiştir ancak günümüzde bitkisel beslenme sistemi daha yaygındır. Doğu Akdeniz ülkeleri çeşitli kültürle ev sahipliği yapmış bir bölgedir bu yüzden zengin bir mutfağa sahiptir. Doğu Akdeniz ülkelerinin Orta doğu ülkelerine yakınlığı sebebiyle et tüketimi hala azalmamıştır ve yemeklerde yoğun olarak kullanılmaktadır. Batı Akdeniz ülkelerinin mutfakları ise ağırlıklı olarak tarımsal ürünlere dayanmaktadır. İklim ve coğrafi yapı sayesinde zirai ürünler doğu bölgelerine göre daha yaygındır (Kaya ve Yaman, 2018: s. 1121; Yıldırım vd., 2021: s.1417).

Akdeniz bölgesi, antik çağlara uzanan zengin bir yemek kültürü ile köklü bir gastronomi tarihine sahiptir. Zeytin ağaçlarının bu bölgede ortaya çıkması sayesinde

zeytinyağı ana yağdır ancak Doğu Akdeniz bölgesi daha çok tereyağı kullanmaktadır. Örneğin Yunanistan ve Güney İtalya bölgelerinde zeytinyağı ana yağ kaynağı iken, Kuzey İtalya ve Fransa'da zeytinyağı çoğunlukla pişirilmeden salatalarda tüketilmektedir. Akdeniz mutfaklarındaki bölgelerin ortak besin maddeleri; tahıl, kuruyemişler, baklagiller ve meyve ve sebzelerdir. Et ve et ürünleri ile deniz mahsulleri bölgelere göre farklılık göstermektedir. Batı Akdeniz ülkelerinde beyaz et ağırlıklı olarak tüketilmekteyken Doğu Akdeniz ülkeleri kırmızı eti ağırlıklı olarak tüketilmektedir. Adriyatik Akdeniz ülkelerinde beyaz et ve kırmızı et tüketimi yaygındır. Bunlarla beraber karakteristik Akdeniz diyeti besinleri tüketilmektedir. Kuzey Afrika ülkeleri ise Doğu Akdeniz ülkeleri gibi oryantal baharatları kullanmaktadır ancak et tüketimi o kadar yaygın değildir. Batı Akdeniz ülkelerinden Malta, İtalya ile komşuluğu sayesinde hemen hemen aynı mutfak kültürüne sahiptir. Adriyatik ülkeler Hırvatistan, Bosna ve Arnavutluk ise Doğu Akdeniz mutfakları ile benzer yemeklere sahiptir (Sikalidis et al., 2021: s.373).

Aşağıdaki tabloda (Tablo 6) Akdeniz ülkelerinin mutfaklarında sıklıkla kullanılan malzemeler verilmiştir.

Tablo 6: Akdeniz Mutfaklarında Kullanılan Yiyecekler

Bölgeler	Ülkeler	Tüketilen Yiyecekler
Batı ülkeleri	İspanya, Fransa, İtalya ve Malta	Ekmek, pirinç, makarna, patates, sebze ve meyveler, baklagiller, mısır unu ve polenta, zeytinyağı, tereyağı, salatalar, mısır yağı, peynir, sür ürünleri, sarımsak, salça ve soslar, şarap ve meyveli şaraplar, kurutulmuş meyveler, jöleler ve reçeller, av etleri (tavşan, geyik, yaban domuzu).
Adriyatik ülkeler	Hırvatistan, Bosna ve Arnavutluk.	Beyaz et, ekmek ve pideler, et özellikle sığır eti, sebze ve meyveler, tereyağı, süt ürünleri (ricotta, ayran, süzme peynir, ekşi krema, kaymak), salatalar, lahana ve asma yaprağı sarmaları, sebze dolmaları, bakliyat, zeytinyağı, Türk kahvesi, şarap.
Kuzey Afrika ülkeleri	Libya, Cezayir, Fas ve Tunus.	Kepekli ve arpa ile yapılan ekmekler, makarna, kuskus, ayran, peynir, kaymak, margarin, ekşi krema, patates, kabak, nohut, yumurta ve yumurta bazlı yemekler, zeytinyağı, kuyruk yağı ve hayvansal yağlar, konserve etler, kuzu eti, çemen, yenibahar ve zerdeçal, safran, çay, sarımsak, acı biber, salça ve soslar.
Doğu ülkeleri	Yunanistan, Lübnan Kıbrıs,	Beyaz un, kepekli un ve ekmekler, tereyağı ve zeytinyağı, pirinç, kuskus, patates, peynirler, sebze ve meyveler, yaprak sarma, kuru bakla, yoğurt, ayran, dereotu,

Türkiye ve Mısır.	maydanoz, kişniş, kekik, yumurta, pamuk yağı, tavuk, güvercin eti, pastırma, fındık ve kuruyemişler, Türk kahvesi, siyah çay, şarap.
-------------------	--

Kaynak: Noah ve Stewart Truswell, 2001: s.2-9.

1.7.7. Vegan ve Vejetaryen Beslenme

1.7.7.1. Vegan Beslenme

Dünya çapında nüfus hızla artmaktadır. Bu sebeple gıda üretimi hızla artmaktadır. Gıda üretimin oranı çoğaldıkça insanlar daha fazla gıda tüketmektedir. Bu dengesiz ve düzensiz beslenmeye sebep olarak obezite, diyabet, kanser, tansiyon ve kolesterol gibi hastalıkların oranını yükseltmektedir. Dengeli ve düzenli beslenmenin yukarıda bahsedilen tüm hastalıkları iyileştirmektedir. Bu sebeple bu hastalıklara yönelik yeni mutfak akımları ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu akımlarla insanlar sağlıklı ve organik bitkisel besinlere yönelmiştir. Raw food (çiğ yemek), slow food (yavaş yemek), vegan ve vejetaryen beslenme gibi sağlıklı beslenme akımları günümüzde hızla yaygınlaşmaktadır (Ertaş ve Kırmızıkuşak, 2021: s.14).

Vejetaryen beslenmede; et, kümes hayvanları ve deniz mahsulleri tüketilmez. Vegan beslenme de ise hiçbir hayvansal ürün (et, süt, balık, yumurta ve bal) tüketilmez (Key et al., 2006: s.35). Ayrıca veganlar; hayvan yünü, ipek, deri ve deney hayvanlarının kullanıldığı kozmetik ürünleri kullanmayarak ve hatta sirkelere gitmeyerek hayvan haklarına ve yaşamına saygı göstermektedirler (Gökçen vd., 2019: s.50; Tunçay, 2018: s.25).

Günden güne vegan ve vejetaryen insanların sayısı artmaktadır. Vegan/vejetaryenlik biyoetik bir yaklaşım olmasının yanı sıra aslında bir yaşam felsefesidir. Bireyler çeşitli sebeplerle vegan ve vejetaryen olmaktadır. Canlı yaşamına duyulan saygı, hayvan sömürsü ve zulmüne karşı çıkmak, çevresel faktörler, sağlık ve dini inanışlar gibi tutumlar kişileri, bitki bazlı beslenmeye yönlendirmektedir. Veganlar; insanların hayvanlardan üstün olduğu düşüncesini yani türçülüğü, hayvanlara acı çektirmeyi ve beslenme için hayvan öldürmeyi, hayvanları mal-mülk sınıfına sokarak köleleştirmeyi reddederek evrenin iyiliği için doğa dostu seçenekler geliştirmeyi savunmaktadır (Tunçay Son ve Bulut, 2016: s.830; Türkiye Vegan Derneği, 2020).

Vegan beslenmenin bitkisel bazlı olması sayesinde sağlığa birçok faydası bulunmaktadır ancak vegan beslenme yeterli ve dengeli mikro ve makro besin alımına

sahip değilse, sağlıksız bir beslenme sistemi haline gelmektedir. Vegan beslenmede hayvansal besinlerde bulunan bazı vitamin ve mineraller karşılanmadığı için gıda takviyeleri gerekmektedir. Genel olarak bitki bazlı proteinler (baklagiller, soya ve soya ürünleri, yer fıstığı, keten tohumu, chia tohumu, kaju, kinoa vb.) hayvansal proteinlerin sağladığı temel aminoasitleri karşılayabilmektedir (Allen, 2022).

1.7.7.2. Vejetaryen Beslenme

Vejetaryenler; et, balık ve kümes hayvanlarını tüketmeyen kişiler için kullanılan bir isimdir. Vejetaryenlerin sıklıkla tükettiği besinler arasında; meyve ve sebzeler, kuruyemişler ve tohumlar, tahıllar, baklagiller, deniz sebzeleri, bitkisel yağlar bulunmaktadır. Vejetaryen beslenen bir kişi bu gıdalar ile yeterli düzeyde beslenmektedir (The Vegetarian Resource Group, 2020).

Vegan ve vejetaryen beslenmeyi seçmenin temel nedenleri arasında hayvan haklarına saygı ve sağlık gelmektedir. Bununla beraber dini inanışlar, endüstriyel hayvan eti üretimi, çevresel kaynakların fazla kullanılmasından kaçınma gibi sebeplerden dolayı insanlar vejetaryenliği seçmektedir. Bazı toplumlarda ise et lüks gıda ürünlerin birisi olduğu için et tüketilmemektedir ve toplum doğal olarak vejetaryen olmaktadır. Bitkisel ürünlere erişim her zaman daha kolaydır ve her mevsim ve toprak türüne uygun taze ürün bulunabilir. Ayrıca tarımsal üretimin doğaya olan zararı yok denecek kadar az olmakla birlikte toprağın işlenmesini sağlar. Tarımsal üretimin daha erişilebilir, daha ucuz ve daha kolay olması da vejetaryenliğin tercih sebepleri arasındadır (Radnitz et al., 2015: s.31; Harvard Health Publishing, 2020).

1.7.7.3. Vegan ve Vejetaryen Tipolojileri

Vegan ve vejetaryen beslenme kendi içerisinde alt sınıflara ayrılmaktadır. Aşağıdaki tabloda (Tablo 7) vejetaryen ve vegan tipolojileri verilmiştir.

Tablo 7: Vegan ve Vejetaryen Tipolojileri

Vejetaryen Türleri	Tüketilen Hayvansal Besinler	Tüketilmeyen Hayvansal Besinler
Omnivor	Her türlü hayvansal gıda tüketilmektedir.	-
Semi Vejetaryen	Süt ve süt ürünleri, yumurta, bal (ayda bir-iki kere et ve tavuk tüketilebilir.)	-

Lakto vejetaryen	Süt ve süt ürünleri	Et, bal, yumurta, balık, kümes hayvanları ve diğer hayvansal gıdalar
Ovo Vejetaryen	Yumurta	Et, bal, süt ve süt ürünleri, balık kümes hayvanları ve diğer hayvansal gıdalar.
Pesko Vejetaryen	Balık	Et, bal, süt ve süt ürünleri, yumurta kümes hayvanları ve diğer hayvansal gıdalar
Polo Vejetaryen	Kümes Hayvanları	Et, bal, süt ve süt ürünleri, yumurta ve diğer hayvansal gıdalar
Vegan	-	Et, süt ve süt ürünleri, yumurta, balık, bal ve kümes hayvanları

Kaynaklar: Tonstad, Butler, Yan ve Fraser, 2009; Olfert ve Wattick, 2018.

Ayrıca vegan beslenme kendi içerisinde üç gruba ayrılmaktadır (Karabudak, 2012: s.7):

Fruitarianlar veya Frütistler: Bu vegan grubu yalnızca meyve ile beslenmektedir. Buna ek olarak zirai açıdan meyve sayılan salatalık, biber, domates ve kabak gibi sebzelerle beslenmektedirler. Frütistlere göre yedikleri tekrar toprağa dönmektedir ve büyümektedir.

Ravistler: Besin değerinin korunması amacıyla bütün bitkileri çiğ haliyle tüketmektedirler.

Zenmakrobiyotik Beslenme: Makrobiyotik beslenme; düşük yağlı, yüksek lifli, yüksek kompleks karbonhidrat içeren vejetaryen bir diyetdir. Kalori alımının çoğu karbonhidrattan sağlanmaktadır. Bu diyeti benimseyen kişiler, zenmakrobiyotik beslenme sistemini bir yaşam tarzı ve felsefesi olarak görmektedir. Zenmakrobiyotik diyet Ying Yang felsefesi ile yakından ilişkilidir. Katkı maddeleri ve hayvansal besinlerin özellikle sıcak iklimlerde yaşayan kişiler tarafından tüketilmemesi tavsiye edilmektedir. Bu beslenmede ağırlıklı olarak; kuru baklagiller, buğday, darı, deniz sebzeleri (nori, wakame, yosun), karabuğday, mevsiminde yetişen sebze ve meyveler ve özellikle kahverengi pirinç tüketilmektedir (Lerman, 2010: s.621).

1.7.7.4. Vejetaryenliğin Başlangıcı ve Dünya Çapında Yayılması

Kapitalizm ve sanayi devriminin sonucu olan teknolojik ilerlemeler ile her ne kadar insanın hayvana olan zulmünü arttırmış olsa da milyonlarca hayvanın acısı dünya çapında insanlar tarafından fark edilmeye başlamıştır (Paz, 2018). Bu dönemde ve öncesinde birçok ülkede yaygınlaşmaya başlayan bitki bazlı beslenme, son zamanlarda azalmış olsa da vegan ve vejetaryenlik dünya çapında yeniden önemli hale gelmeye başlamıştır. İki bin yıldır yani Mezolitik Çağ döneminden beri var olan bitki bazlı beslenme, zorunluluk, felsefe ve dini inanışlar, hayvan haklarına saygı, yoksulluğun getirdiği bir mecburiyet olarak ortaya çıkmıştır (Hagen, 2019).

Avrupa'da vejetaryenlikle ilgili en eski yazılı kaynaklar, Orfik gizemlerinin takipçileri tarafından yazılmıştır ve tarihi M.Ö. 6. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Bu dini grup, hayvanların öldürülmesini yani et tüketimini hatta hayvansal besinlerin tamamının tüketimini yasaklamıştır. Avrupa'da vejetaryen beslenme Orta Çağ'dan sonra etkisi kaybetmiştir. Rönesans ve Aydınlanma döneminde ise tekrardan yükselişe geçmiştir. İlk vejetaryen derneği 1847'de İngiltere'de kurulmuştur. Veganizm, veganlığa karşı duruş sergileyen kesimler tarafından özellikle Victoria İngiltere'sinde propaganda ve protesto edilmiş olsa da İngilizler kendi vegan derneklerini kurduktan sonra kendilerini vejetaryen olarak adlandırmışlardır. Uluslararası Vejetaryen Derneği ise 1908 yılında kurulmuştur. Bu sayede vegan ve vejetaryenlik gelişmiş ve yayılmıştır (Yeh, 2013: s.306; Leitzmann, 2014: s.497).

Almanya'da Blatzer, 1867'de Deutsche Vegetarische Gesellschaft'ı (Alman Vejetaryen Derneği) kurmuştur. 1945 yılına kadar çeşitli ülkelerde toplam on beş vejetaryen derneği kurulmuştur. 1945 sonrası, Der Vegetarier ve Waerland-Monatshefte gibi düzenli aralıklı yayınlar yapan vejetaryen dergiler yayın hayatına başlamıştır. İngiltere'de ise Vegetarian ve The Vegan gibi dergiler yayın hayatına başlamıştır. Amerika'da Vegetarian Voice ve Ahimsa gibi dergiler yayınlanmaya başlamıştır. Özellikle et ve balık tüketimini reddedenlerin sayısı altmışlı yıllarda iyice yükselmiştir (Rottka, 1990: s.176). On dokuzuncu yüzyılın ortasında İngiltere, Amerika ve Orta Avrupa'daki vejetaryen hareketlerin aksine Rusya imparatorluğunda yirminci yüzyıla kadar vejetaryenlik hâkim olmamıştır. 1910 sonrasında vejetaryen toplulukları ortaya çıkmıştır ve tüm ülkede yayılmaya başlamıştır (Malitska, 2021: s.140).

Amerika kıtasında ise vejetaryenlik 1700'lü yıllardan beri yaygındır. Amerika keşfinden önce bu kıtada Amerika yerlileri bu kıtada yaşamıştır. Amerika yerlileri çiftçi bir toplum olarak topraktan beslenmiştir. 18 yüzyılda yazılmış olan bir Fransız el yazmasında Choctaw'ların bitkisel besinlerle beslendiği yazılmıştır. Tüketilen başlıca besinler: mısır, buğday, balkabağı ve fasulyedir. Et nadiren tüketilmekteydi çünkü bu kıtanın halkı genel olarak çiftçiydi. Hatta bazı kurallarda vardır. Örneğin; Aztekler, Mayalar ve Zapotecler'de çocukların on yaşına kadar et yemesi yasaklanmıştı. Günümüzde Amerika yerlisi halkların beslenmesi halen bitkisel besinlere dayanmaktadır. Cherokee felsefesine göre, insanlar ve hayvanlar eşittir ve birbirleriyle yardımlaşarak hayatta kalmaktadır. Coğrafi keşifler ile bu ürünler dünyaya yayılmış ve bitkisel ürünler çoğalmıştır. Günümüzde tüketilen bitkisel ürünlerin en az yarısı bu kıtadan yayılmıştır (Laws, 1994: s.3; Lacobbo ve Lacobbo, 2004).

Japonlar ise eskiden beri vejetaryen beslenme tipine sahip bir millettir. Av eti ve balık eti tüketilmektedir ancak bu günlük beslenmenin çok az kısmını oluşturmaktadır. Budizm, Hindistan'dan Japonya'ya geldikten sonra avlanma ve balıkçılık faaliyetleri azalmıştır. Milattan sonra 676 yılında Japon imparatoru Tenmu; çeşitli hayvanlar, kümes hayvanları ve deniz ürünlerini yasaklamıştır. İmparator Nara döneminde (737) bu uygulama son bulmuştur. Meiji döneminde, 1868-1912 yılları arasında hayvan öldürmek yasaklamıştır. Bu dönemde temel gıdalar; pirinç, sebze ve meyveler, fasulye vb. ürünlerdir. Önceden sadece kutlamalarda balık tüketilmekteyken, daha sonrasında Japonya'nın üst kesiminin Amerika ve Avrupa gezilerinde, bu milletlerin çok fazla et ve süt ürünleri tükettiğini görmesinden sonra Japonya'da vejetaryen beslenme tipi azalmıştır. Japonlar kendilerine özgü bir vejetaryen mutfağı geliştirmiştir. *Shojin Ryori* ismi verilen Japon vejetaryen mutfağında; Tendai-shu ve Shingon-shu mezheplerinin Budist rahipleri ve kurucuları, Çin'de eğitim görmüş, zen felsefesini benimsemiştir ve Çin usulü vejetaryen yemek pişirme yöntemlerini aktarmışlardır. 13. yüzyılda Zen Soto mezhebinin kurucusu Dogen, *Shojin Ryori*'yi kurmuştur. İkinci dünya savaşından sonra Japonya, Amerika'nın beslenme stilinden etkilense de yaşanan sağlık problemlerinden sonra, Yedinci Gün Adventistleri tarafından vejetaryen mutfağı ilgi görmeye başlamıştır. Japon halkı ABD tarzı Adventist mutfağı benimsenmiş ve lakto-ovo vejetaryen tipi yaygınlaşmıştır. Kısacası Japon mutfağı üç temel inanişaya dayanmaktadır: Budist, Seisyoku (Makrobiyotik) ve Adventist (Kakimoto, 1998; Mitsuda, 2019: s.23).

Bazı İngiliz ve Alman kaynakları, Budizm ve Hinduizm inancında vegan ve vejetaryenliğin üzerine birçok tartışma yapmıştır ayrıca Osmanlı ve Mısır halkının da bitkisel ağırlıklı beslendiğini iddia etmiştir (Hauser, 2019: s.293).

İrlanda'da M.Ö. 400'lü yıllarda animist kültür başlamıştır. 1100'lerde Normanlar bu bölgede birçok tarımsal faaliyet başlatmışlardır. 1824'te hayvanlara zulüm yasası getirilmiştir. 1838'de William H. Drummond, *The Rights of Animals and Man's Publigation to Treat Humanity* kitabını yayınlamıştır ve 1879'lerde Belfast Vejetaryen ve Gıda Reformu Derneği kurulmuştur. 1891'de Dublin'de vejetaryen bir restoran açılmıştır (Wrenn, 2021).

Sanayileşme sonrası, birçok ülkede sanayinin gıda sektörüne olan etkisinden sonra vejetaryen beslenme tipi yaygınlaşmıştır. 21. yüzyılda ise din, felsefe, sağlık ve etik değerler gibi birçok faktörden dolayı vejetaryenliği benimseyen insan sayısı iyice artmıştır. Hayvan haklarına saygı temel alınarak artan bu ilgi günümüz dünyasını beslenme açısından tamamen değiştirmiştir (Janssen et al., 2016: s.643; Altaş, 2017: s.406).

1.7.7.5. Çeşitli Felsefi Akımlarda, Dinlerde ve Mitlerde Vejetaryenlik

Et yemekten kaçınma Antik Yunan'da başlamıştır. Et yemekten kaçınmanın, ruhsal bir arınma veya dini bir ritüel ile ortaya çıktığı düşünülmektedir. Düzenli bir vejetaryen diyet sisteminin temeli, ilk olarak birinci yüzyılın ortalarında Hindistan ve Doğu Akdeniz'de atılmıştır. Akdeniz bölgesinde et yemekten kaçınmak ilk olarak Pisagor'un felsefi öğretileriyle başlamıştır. Platon, reenkarnasyon inancıyla et tüketiminden kaçınmıştır. Pisagor ahlaki açıdan bir hayvanın içinde reenkarne olmuş bir insan olabileceği düşüncesiyle hayvanların ve insanların eşit görülmesi gerektiği fikrini savunmuştur. Pisagor etik vejetaryenliğin babası sayılmaktadır ve Pisagor tarzı yaşam terimini kazandırmıştır. Platon'dan sonra Epikuros ve Plutarkhos ve özellikle Neoplatonistler vejetaryen beslenmeyi önermişlerdir. Et yemekten kaçınmak toplumda sosyolojik açıdan değişmelere sebep olmuştur. Örneğin; tanrılara insan kurban etme ritüeli son bulmuştur. Bununla birlikte özellikle Hindistan bölgesinde Budistler hayvanlar acı çektiği için onların etinin tüketilmemesi gerektiğine inanıyorlardı. Hinduizm inancında da reenkarnasyon inancı vardır. Bu yüzden vejetaryen beslenme yaygındır (Walters ve Portmess, 1999: s.11; Ruby, 2012; Britannica, 2020).

1732 yılında Pennsylvania'da kurulan din mezhebi *Ephrata Manastırı*, bekarlık ve et yemekten kaçınmayı savunmuştur. 18. yüzyılda yaşamış olan faydacılık filozofu Jeremy Bentham hayvanların çektiği acının da insanların çektikleri kadar ciddi olduğuna inanıyordu (Suddath, 2008). Bentham'a göre tutarlı bir faydacılık ve genel iyiliğin açığa çıkması için ıstırap çekebilen tüm canlıların refahı gözetilmelidir. Canlılar arasında fark yoktur. Buna benzer şekilde birçok felsefi yaklaşım, dini inanışlar ve ritüeller, insan ve hayvanı eşit olarak görmektedir. Örneğin köleliğe ve insan haklarına karşı olan her mite karşı çıkan Abolisyonist yaklaşımda hayvan öldürülmesine karşı çıkılmalıdır ve bunu tüm insanlar yapmalıdır (Yetim vd., 2021: s.1199).

19. yüzyılda vejetaryenliği teşvik etmek için birçok yayın ve kuruluş ortaya çıkmıştır. Vejetaryenliğin kökenleri Hinduizm, Budizm ve Jainizm gibi eski doğu dinlerine dayanmaktadır. Özellikle Pisagor ve sonrasında Greko-Romen dünyasının filozofları, bu düşüncenin temellerini atmıştır. Etsiz beslenme tipi, 1847 yılında "vejetaryen" tanımı yapılan kadar Batı'da Pisagor diyeti olarak adlandırılmıştır. Hayvansal besinler hakkında Yahudilikte kısıtlamalar bulunmaktadır ancak et ve balıktan tamamen uzak durulmamaktadır. Günümüzde hem Yahudilikte hem Hristiyanlıkta yılın belirli zamanlarında hayvansal gıdalar özelinde bazı kısıtlamalar bulunmaktadır. Biblical Christian kilisesi rahibi William Metcalfe (1788-1862), vejetaryenlikle ilgili vaazlar vermiştir. Antik çağda teistik inanışlar vegan ve vejetaryenliği savunmuşlardır. Milattan önce 599-527 yılları arasında yaşamış olan ünlü Jain bilgisi Mahavira ve 563-483 yılları arasında yaşamış olan ünlü Buda rahibi Sid Dhartha Gautama, aydınlanmış yaşamın anahtarı olarak Ahimsa (hayvanlara şiddet uygulamamak) önermişlerdir. Ahimsa her iki din içinde çok önemlidir. Tyanalı Apollonius (MÖ 3-97) sadece bitki bazlı besin tüketmeyi öneren bir Neo-Pisagor filozofuydu. Günümüzde teistik inanışlar, vegan ve vejetaryenliğin temel nedenlerinden biridir (Puskar-Pasewicz, 2010).

Amerikalı ahlak felsefecisi ve hayvan aktivisti Tom Regan, yaşayan her şeye saygı duyulması gerektiğini, hayvanlara yapılan her hak ihlalinin ahlak ve etiğe aykırı olduğunu savunmuştur. Düşüncesine göre; vejetaryenlik zorunludur ve çiftçilik, balıkçılık, avcılık ve hayvanları mülk olarak satın alma tamamen yasaklanmalıdır. Hayvan ve insan eşitliği, kadın erkek eşitliğinin savunulduğu gibi savunulmalıdır. Hayvanlarda en az insanlar kadar acı çekmektedir ve bu sebeple insanlar hayvanları öldürmekten ve yemekten kaçınmak gerekmektedir. Abolisyonist ve zoopolitik

yaklaşımlar günümüz vegan bakış açısının temelini oluşturmaktadır. Felsefeci Sure Donalson ve politik filozof Will Kymlicka *Zoopolis* isimli kitabında hayvanların mülk olarak alınmasına karşı çıkmıştır (Milburn, 2021).

1970 yılında İngiliz psikiyatrist ve hayvan hakları savunucusu Richard Ryder'ın türçülük tanımından sonra Avusturyalı filozof Peter Singer bu kavramı genişletmiş ve türçülüğe karşı çıkma fikri ortaya çıkmıştır. Türçülük insanın hayvandan üstün olduğu düşüncesine ve hayvan özgürlüğünü isteyerek özellikle hayvan katline karşı çıkmaktadır. Türçülük karşıtı bir yaklaşım olarak argümanlarını etik bağlamda oluşturmasıyla vegan düşünce, içinde bulunduğumuz post modern dünyada bir diyet biçimi değil, toplumsal adalet mücadelesi içinde yer alan bir olgudur (Gök, 2019: s.85; Kalkandelen, 2021).

Amerikalı kölelik karşıtı ve gazeteci John Woolman (1720-1772) döneminin vejetaryenleri, İncil'de belirtildiği üzere, tanrının yarattığı bitkilerin, erkek ve kadınlar için en uygun gıdalar olduğunu savunmuşlardır. Dorelliler ve Woolman tarafından savunulan hayvanlara eziyet etmeme fikri incile dayanmaktaydı. ABD'li Presbiteryen kilisesi üyesi Herman Daggett ise bir açılış konuşmasında hayvanlara zulmü kınamıştır ve yeni bir altın çağ (hayvan ve insanların barış çağı) için çağrıda bulunmuştur (Lacobbo and Lacobbo, 2004).

1.7.7.6. Vegan ve Vejetaryenlikte Makro ve Mikro Besinler

a. Makro Besinler: Karbonhidrat, protein ve yağlar makro besinler olarak isimlendirilmektedir. Makro besinler kişinin beslenmesinde ana enerji kaynaklarıdır (Lu et al., 2021). Yağ gliserol ve yağ asitlerinden oluşmaktadır, karbonhidrat ince bağırsakta monosakkaritlere hidrolize olarak zincir oluşturan basit şekerlerdir, protein ise amino asitlerin aglomerasyon¹⁰ olmasıyla oluşmaktadır (Venn, 2020: s.2363). Vegan ve vejetaryen kişilerin makro besin alımını yeterli düzeyde sağlayabilmesi için hayvansal içerikli makro besinleri bitkisel içerikli makro besinlerle yeterli düzeyde değiştirerek tüketmesi gerekmektedir. Örneğin; vegan ve vejetaryenlerin sıklıkla tükettiği soya fasulyesi; azot, potasyum, kalsiyum ve fosfor, manganez, çinko, demir gibi mikro besinleri içermektedir (Vargas et al., 2018: s.209).

¹⁰ Primer partiküllerin, yani amino asit partiküllerinin birbirine bağlanması olayı.

Protein: İnsan vücudu protein yapı taşlarından oluşmaktadır. Kemikler, kaslar, deri, saç ve birçok insan dokusunda protein bulunmaktadır. İnsan vücudunda en az on bin farklı protein vardır ve vücuttaki kimyasal reaksiyonların ve kana oksijen taşıyan hemoglobinin oluşumunu sağlar. Protein yirmiden fazla amino asitten oluşmaktadır. Bunlardan dokuzu (histidin, izolösin, lösin, lisin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan ve valin) dışarıdan çeşitli besinlerle alınmaktadır. Protein içerikli hayvansal besinler; et ve et ürünleri, balık, yumurta, süt ve süt ürünleridir. Protein içerikli bitkisel besinler ise; baklagiller, bezelye, soya fasulyesi, çeşitli kuruyemişler (badem, ceviz, fındık, ayçiçek çekirdeği, kabak ve kabak çekirdeği), kinoa ve pirinçtir (Ranganathan, 2016). Vegan ve vejetaryenler bitkisel bazlı besinlerle günlük gerekli protein ihtiyacını karşılayabilirler. Ancak bitkisel proteinler hayvansal proteinlere göre daha düşük amino asit oranına sahip olabilmektedir. Bu yüzden vegan-vejetaryen beslenmesinde bitkisel proteinlerin günlük alımı, uygun bitkisel ikame ile yeterli düzeyde olmalıdır. Kuruyemişlerin protein oranı yüksektir ve vejetaryenler tarafından bitki bazlı protein olarak hayvansal besinlerin ikamesi olarak tüketilebilir (Brufau et al., 2006: s.24).

Karbonhidrat: Karbonhidratlar beynin tek metabolik yakıtı olan glikoz sağlar. Glikoz sindirildikten sonra metabolize edilir. Karbonhidratlar; monosakkaritler (glikoz ve früktoz), disakkaritler (sakkaroz ve maltoz) ve oligosakkaritler (maltodekstrinler) olarak üç gruba ayrılır (Dye et al., 2000: s.1024). Karbonhidrat içeren besinler; ekmek, mısır, pirinç, baklagiller, kuruyemişler, patates, süt, yoğurt, soya sütü, meyve ve sebzelerdir (Michigan Medicine, 2019: s.1). Bu besin grubunun birçoğu vejetaryen ve veganlar için uygundur. Bu yüzden vegan ve vejetaryen beslenmesi yüksek düzeyde karbonhidrat içermektedir.

Yağ: Yağlar sağlıklı ve dengeli beslenme için çok önemlidir. Yağda çözünebilen A, D, E ve K vitaminlerinin emilimi ve esansiyel yağ asitlerinin karşılanması için yağ tüketimine ihtiyaç vardır. Yağlar doymuş ve doymamış yağlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Doymuş yağlar; et, sosis, salam, peynir, krema, tereyağı, çikolata ve dondurma gibi besinlerde bulunmaktadır. Doymamış yağlar ise tekli ve çoklu olarak iki gruba ayrılır. Tekli doymamış yağlar; zeytin ve zeytinyağı, badem, fındık, çam fıstığı, susamda bulunmaktadır. Çoklu doymamış yağlar ise; mısır, ayçiçek, ceviz, çam fıstığı ve yağlı balıklarda bulunmaktadır. Bu grup ağırlıklı olarak omega-6 yağı içermektedir. Omega-3 yağı ise genellikle balıklarda bulunmaktadır. Yüksek düzeyde omega-3 yağı içeren balıklar; somon, uskumru, sardalya ve alabalıktır. Balık haricinde omega-3 yağı

içeren bitkisel besinlerde bulunmaktadır. Bu besinler; keten tohumu, chia tohumu, ceviz ve soya fasulyesidir. Vegan ve vejetaryenler omega-3 alımını bu besinler sayesinde karşılamaktadır (British Nutrition Foundation; 2021).

b. Mikro Besinler:

Mikro besinler, vücudun çok küçük miktarlarda ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallerdir. Bununla birlikte, vücut sağlığı üzerindeki etkileri kritiktir ve bunlardan herhangi birinin eksikliği yaşamı tehdit eden sonuçlara neden olabilir. Mikro besinler, vücudun normal büyüme ve gelişmesi için gerekli olan enzimleri, hormonları ve diğer maddelerin üretimini sağlamak da dahil olmak üzere bir dizi işlevi yerine getirirler. Demir, A vitamini, Demir, Folat ve B12 ve önemli makro besinlerden birkaçıdır (WHO, 2016). Aşağıdaki tabloda (Tablo 8) bazı mikro besinler ve hayvansal ve bitkisel kaynakları verilmiştir.

Tablo 8: Bazı Mikro Besinler ve Kaynakları

MİKRO BESİNLER	HAYVANSAL VE BİTKİSEL KAYNAKLAR
VİTAMİNLER	
B6 vitamini	Hayvansal kaynaklar: Tavuk, et, süt ve süt ürünleri, deniz ürünleri, yumurta Bitkisel kaynaklar: Muz, tahıllar, patates, karnabahar, ıspanak, havuç, avokado, tam tahıllar
B12 vitamini	Hayvansal kaynaklar: Et, kümes hayvanları, balık, deniz ürünleri, yumurta, süt Bitkisel kaynaklar: Bitkisel gıdalarda bulunmaz
A vitamini	Hayvansal kaynaklar: Süt ve süt ürünleri, tereyağı, yumurta, krema, karaciğer Bitkisel kaynaklar: Yeşil yapraklı sebzeler, kayısı, havuç, kabak, kavun
C vitamini	Hayvansal kaynaklar: Hayvansal gıdalarda bulunmaz Bitkisel kaynaklar: Sadece meyve ve sebzelerde özellikle biber, brokoli, narenciye, domates, kivi
D vitamini	Hayvansal kaynaklar: Süt, balık, karaciğer, yumurta sarısı Bitkisel kaynaklar: Bitkisel gıdalarda bulunmaz ve güneş ışığı
E vitamini	Hayvansal kaynaklar: Karaciğer, yumurta sarısı Bitkisel kaynaklar: Badem, aspir, ayçiçeği, fıstık ezmesi, soya fasulyesi, yeşil sebzeler, tam tahıl, kuruyemişler, mısır
K vitamini	Hayvansal kaynaklar: Süt Bitkisel kaynaklar: Lahana ve lahana familyasındaki yeşil yapraklı sebzeler
Folik Asit	Hayvansal kaynaklar: Karaciğer

	Bitkisel kaynaklar: Baklagiller, portakal suyu, yeşil yapraklı sebzeler
MİNERALLER	
Kalsiyum	Hayvansal kaynaklar: Süt ve süt ürünleri Bitkisel kaynaklar: Yeşil yapraklı sebzeler, brokoli, portakal suyu, soya fasulyesi (tofu ve soya sütü)
Potasyum	Hayvansal kaynaklar: Sakatatlar ve şarküteri ürünleri Bitkisel kaynaklar: Muz, kuru üzüm, domates, soyulmamış patates, yeşil yapraklı sebzeler, brokoli
Sodyum	Hayvansal kaynaklar: Yumurta, kümes hayvanları, süt, işlenmiş et Bitkisel kaynaklar: Sofra tuzu, bitki konserveleri
Demir	Hayvansal kaynaklar: Et, kümes hayvanları, deniz mahsulleri Bitkisel kaynaklar: Baklagiller, ıspanak, bezelye, kuru yemişler, mercimek, yeşil yapraklı sebzeler, soya fasulyesi
Çinko	Hayvansal kaynaklar: Et, istiridye, sığır eti, hindi Bitkisel kaynaklar: Badem, yer fıstığı, nohut
Magnezyum	Hayvansal kaynaklar: Süt Bitkisel kaynaklar: Chia ve keten tohumu, baklagiller, buğday, fındık
Fosfor	Hayvansal kaynaklar: Et, yumurta, süt Bitkisel kaynaklar: Tahıllar

Kaynaklar: (Pekcan ve Şanlıer, 2015: s.35; Merz, 2021; NIH, 2022; Pomona College, 2022).

Vejetaryen diyetler, bitki bazlı gıdalardaki mikro ve makro besin öğeleri (yüksek lif, bitkisel protein, kompleks karbonhidrat, folik asit, askorbik asit, E vitamini, potasyum, magnezyum ve çeşitli fitokimyasallar) sayesinde sağlıklı ve dengeli beslenmeye yardımcı olmaktadır. Bunlarla birlikte vejetaryen beslenmeden farklı olarak vegan diyetler daha az doymuş yağ, diyet lifi ve kolesterolsüz beslenmeyi sağlamaktadır. Ancak tüm hayvansal besinlerden kısıtlı bir beslenme düzeni, çeşitli makro ve mikro besin eksikliklerine sebep olmaktadır. Her türlü hayvansal besinden kaçınan veganlar; B12, D vitamini, kalsiyum ve omega 3 yağ asitleri eksikliği ile karşı karşıya kalabilmektedir (Craig, 2009: s.1627). Örneğin B12 vitamini yalnızca hayvansal kaynaklı gıdalarda bulunmaktadır ve vegan ve vejetaryenlerin bu vitamini takviye olarak almaları gerekmektedir. Yine aynı şekilde D vitamini yalnızca hayvansal kaynaklı gıdalarda bulunmaktadır. Vegan ve vejetaryenlerin, D vitamini alımı için; daha fazla güneşlenmesi, kış döneminde ise D vitamini takviyesi almaları gerekmektedir. Ancak bazı vejetaryen tipolojilerinde makro ve mikro besin alımı konusunda farklılıklar vardır. Örneğin, vegan ve vejetaryenler kalsiyum eksikliği riski ile karşı karşıya olsa da

süt ve süt ürünlerini tüketen lakto vejetaryenler bu risk ile karşı karşıya değildir. Balık tüketen pesko vejetaryen grubu ise omega 3 alımını yeterli düzeyde karşılayabilmektedir. Ancak hayvansal besinleri tamamen tüketmeyi reddeden veganlar ve katı vejetaryenlerin bu makro besinleri yeterli düzeyde alması için takviyeye ihtiyaçları vardır (Phillips, 2005: s.133).

Ayrıca bazı makro besinler bitkisel kaynaklı gıdalarda bulunsa da tüketim oranı değişmektedir. Örneğin demir, vücudun büyüme ve gelişme için ihtiyaç duyduğu bir mineraldir. Hemoglobun ve miyoglobun yapımı için demir minareline gereksinim vardır. Eksiliğinde anemi (kansızlık) görülmektedir. Demir, bitkisel kaynaklı gıdalarda bulunmaktadır ancak et, balık ve kümes hayvanlarını tüketmeyen vegan ve vejetaryenlerin, tüketen omnivorlara göre iki kat daha fazla demir içeren besin tüketmesi gerekmektedir. Çünkü hayvansal besin ile bitkisel besinlerdeki demir oranı aynı değildir. İyi planlanmış bir vejetaryen diyet yeterli demir alımını sağlamaktadır. Ayrıca vejetaryen diyetlerde askorbik asit (C vitamini) alımı yüksektir ve askorbik asit demir minarelinin daha iyi emilimini sağlamaktadır. Bitkisel demir kaynakları, askorbik asit içeren gıdalarla desteklenirse, vejetaryenler, yeterli demir alımını sağlayabilir (Dwyer, 1993: s.1318; NIH, 2022).

1.7.8. Duyusal Analiz

Duyusal analiz, insan duyuları kullanılarak gıdaların fiziksel (şekil, renk, kıvam) ve duyusal (lezzet, aroma ve doku) özelliklerini; koklama, işitme, görme, tatma, dokunma gibi 5 duyu organı kullanılarak duyusal kriterlerinin belirlenmesini sağlayan bir disiplindir (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, 2022). Duyusal değerlendirme yapılırken; görünüm, koku/aroma, lezzet ve doku sırasıyla ele alınmakta ve değerlendirilmektedir. Görünüm, gıdanın albenisini sağlayan ve tüketicinin ilk dikkat ettiği kriterler birisidir. Koku ve aroma ise ürünün tüketilebilir olduğunu gösteren kriterlerden birisidir. Bir ürün ne kadar güzel görünürse görünsün kokusu sıra dışı ise tüketilebilir gelmez (Eye Bread Project, 2018: s.8)

Duyusal analizin ana hedefi, bir ürünün duyusal özelliklerinin, tüketici gözünde kabul edilip edilmeme durumunu ortaya çıkarmaktır. Duyusal analiz, ürün kalitesi ve tüketici tercihleriyle ilgili bilgi edinilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Duyusal analiz ayırt edici ve tanımlayıcı yöntemler olmak üzere ikiye ayrılır. Ayırt edici testler; duyusal analiz yapılan ürünün farklı olup olmadığını, raf ömrü süresini ve kusurların tespit

edilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Tanımlayıcı testler kimyasal analizlere benzemektedir ve ürünün yapısı ve dokusunun kalitesini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Yeni ürün geliştirme aşamasında tercih edilmektedir. Ayrıca var olan ürünlerin farklılıkları belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Kantitatif tanımlayıcı analizler gıda alanında en sık tercih edilen testlerdir. Bu testler ile gıdanın kalite algısı belirlenmektedir. Bu analizde panel verilerinin tamamının ortalaması alınarak veri analizi yapılmaktadır (Piggott et al., 1998: s.7; Carpenter et al., 2000: s.1).

Duyusal analiz yapılırken uyulması gereken birçok kriter vardır. Analizin yapılacağı panel odası; kokuyu absorbe etmeli, ışık yeterli olmalı, panelist objektifliği için her panelist ayrı bir kısımda bulunmalı ve birbirini görmemeli, seçilen panelistler demografik açıdan (yaş, cinsiyet, ırk, eğitim seviyesi, tüketici profili) uygun seçilmelidir. Bunlarla beraber değerlendirme yapacak panelistlerin fizyolojik durumları (açlık, susuzluk, sigara kullanma durumu) ve psikolojik faktörleri göz önünde bulundurulmalıdır (Silici, 2005: s.42).

1.7.8.1 Duyusal Analizin Tarihsel Gelişimi

Duyusal değerlendirme ile ilgili ilk çalışmalar 18. yüzyılda İngiltere’de görülmüş ve 1753 yılında “Kadınlar Birliği” isimli kuruluş kendi üyeleri için “Gıda Alışveriş Yönergesi” yayınlamıştır. Bu yönergede çeşitli gıdaları satın alırken dikkate alınacak kriterler ve duysal değerlendirme ile nasıl kontrol yapılacağı belirtilmiştir. Dünya ticareti ilerledikçe şarap, kahve, çay, tereyağı, et ve balık gibi ürünlerin tadımları yaygınlaşmış ve duysal analiz ile değerlendirilmesi amaçlanmıştır. 1964 yılında Pangorn, Amerika’da askeri güçlere iyi gıda sunulma çalışmaları yapıldığını ve üçgen test sisteminin İskandinavya’da ortaya çıktığını belirtmiştir. Amerine, Pangorn ve Roessler 1965 yılında California Davis Üniversitesi Gıda Bilimi Bölümünde *Principles of Sensory Evaluation of Foods* kitabını yayınlamıştır. 1975 yılında İngiliz Standartlar Enstitüsü (BSI) tarafından duysal testler ve tanımlarla ilgili bir sözlük yayınlamıştır. 1976 yılında İngiliz Standartlar Enstitüsü, Uluslararası Standardizasyon Örgütü (ISO)’nün faaliyeti çerçevesinde “Duyusal Analiz Yöntemleri Standart Taslağı”nı yayınlamıştır. 1900lü yıllarda tadım için profesyonel panelistler ve danışmanlar ortaya çıkmıştır ve ürün kalitelerinin sınıflandırılması önem kazanmıştır (Candoğan, 2020: s.17-21).

Ülkemizde ise 1957 yılından itibaren şarapların kalite kontrolünde duyu analizler kullanılmaktadır. TSE (Türk Standartlar Enstitüsü) TS3631/1981 kodu ile Duyusal Muayene standartlarını belirlemiştir. 1983 yılına gelindiğinde TS 3904 kodu ile Tat Duyarlılığı standartları belirlenmiştir. Günümüzde duyu analizler için TSE tarafından, ISO çerçevesinde belirlenmiş yirmi sekiz kriter belirlenmiştir. TSE 1982’de yayınladığı 3707 kodlu ‘duyu analizlerle ilgili terimler ve tanımlar’ 2001’de revize etmiştir. 1983’te ise tat duyarlılığı tayinleri belirlenmiştir (Yaralı, 2018: s.28-29).

Günümüzde hala yaygın olarak kullanılan ayırt edici, tanımlayıcı klasik duyu teknikleri; tercih testleri ve hedonik testler gibi yeni, daha hızlı ve daha net sonuçlar veren tekniklerle gelişmiştir (Ruiz-Capillas ve Herrero, 2021: s.1).

1.7.8.2. Duyusal Analiz Teknikleri

1. Farklılık Testleri: Bu testler ile kalite ve kantite değerlendirmeleri yapılmaktadır. Test edilmek istenen ürünlerin tüm duyu profilleri ortaya konularak aralarındaki farklar değerlendirilmektedir. Ayrıca tüketicilerin, ürünleri beğeni derecesi de saptanmaktadır. Farklılık testlerinde; iyi eğitilmiş az sayıda panelist ile en doğru sonuçlara ulaşılabilmektedir (Silici, 2005: s.42).

Aşağıda farklılık testlerinin türleri verilmiştir (Murray, 2003: s.5132; Jain ve Gupta: 2005 s.207):

- **İkili Kıyaslama Testi (A-A Değil Testi):** Yeni versiyonu yapılan ürünün orijinal versiyonu arasındaki duyu özellik farklarını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. En az eğitilmiş 3 ile 10 arasında panelistle yapılmalıdır.

- **Tek Örnek Testi:** Yeni geliştirilen bir ürünün duyu özelliklerini belirlemek için kullanılmaktadır. Eğitilmemiş 80 veya daha panelist ile yapılmaktadır.

- **Sıralama Testi:** Yeni geliştirilen bir ürünün birden fazla orijinal ürün ile kıyaslanmasıdır. Yeni geliştirilen ürün yalnızca bir duyu özellik açısından değerlendirilir. Yarı eğitilmiş 8 ile 25 panelist ile yapılmaktadır.

- **Üçgen Testi:** Değerlendirilmek istenen ürünle iki tane birbirinin aynısı 3 ürün kullanılır. Ürünlerin hepsi aynı anda verilmektedir ancak panelistlere hangi ürünün yeni olduğu söylenmemektedir. Eğitilmiş 3 ile 10 arasında panelist ile yapılmaktadır.

2. Tüketici Tercihleri Testleri: Bu testler tüketici tercihlerinin belirlenmesi, var olan ürünlerin yeni spesifikasyonlarının yaratılması ve ürünleri kıyaslama amacıyla

yapılmaktadır. Aşağıda tüketici tercihleri testlerinin türleri verilmiştir (Murray, 2003: s.5132):

- **Hedonik testler:** Hedonik ölçekler bir ürünün lezzet, görünüm, koku, duyu ve aroma açısından değerlendirilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Skala üzerinden hiç beğenmedim ile çok beğendim arasında 5 ile 7 arasında ölçekler belirlenerek panelistlerden değerlendirilmesi istenmektedir (Murray ve Baxter, 2003: s.5132):

- **Kalite Derecelendirme Testi:** Hedonik ölçeğe benzer biçimde kontrol ürünü belirli bir özellik açısından, skala üzerinden beğeniye göre değerlendirilmektedir (Nebraska Üniversitesi, 2022).

3.Tanımlayıcı Testler: Yeni ürün geliştirme, ürün kıyaslama, var olanı ürünü geliştirme ve yeni spesifikasyonlarını yaratma, raf ömrü belirleme ve en iyi ürünü seçme amacıyla kullanılmaktadır. Yeni geliştirilen ürünün en iyi haline getirilmesine olanak sağlamaktadır (Murray et al. 2001: s.461).

- **Lezzet Profili:** Yeni geliştirilen ürün, panelistler tarafından, skala üzerinden lezzet kriteri açısından değerlendirilmektedir. Ürünün kabul edilebilirliği saptanmaktadır. En az eğitilmiş 4 ile 6 panelist tarafından yapılmaktadır (Murray et al. 2001: s.467).

- **Doku Profili:** Gıda özellikleri karışık olan alkollü içecek, kahve, yeni gıdalar vb. ürünlerin değerlendirilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Kontrol ürünün yoğunluğu ve dokusu skalalar üzerinden değerlendirilmektedir (Ruiz-Capillas et al., 2021: s.2).

2. BULGULAR

2.1. Akdeniz Mutfaklarının Ünlü Yemeklerinin Vegan Beslenmeye Uyarlanması

Araştırmanın bu bölümü, İspanyol ve İtalyan mutfağı için duyu analizi yapılan toplam beş yemeğin, vegan versiyonlarının değerlendirme sonuçlarını içermektedir.

2.1.1.Vegan Empanada'nın Duyusal Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

Empanada çöreklerinin kökenleri İspanya'nın Galiçya şehri ve Portekiz'dir. Orta çağ döneminde İberya bölgesinin Mağribiler tarafından fethedilmesiyle bu bölgeye geldiği düşünülmektedir. Katalanca dilinde yazılan 1502 tarihli bir yemek kitabında,

Katalan, Fransız, Arap ve İtalyan yemekleri arasında deniz mahsullü mini çöreklerden bahsedilmektedir. Empanada ve Calzone çöreklerinin Arap mutfağı etkisi taşıdığı düşünülmektedir çünkü Arap mutfağında da bu iki çöreğe benzer etli çörekler vardır ve Araplar İspanya ve bölgesinde uzun süre hüküm sürmüşlerdir. Galiçya bölgesinde Empanadalar, etli, ıspanaklı veya deniz mahsullü (sardalya, chorizo, morina balığı) yapılmaktadır. Tepsi böreği şeklinde bütün halde yapılarak dilim dilim kesilen versiyonu da vardır ancak en sık yapılanı mini lokmalıklar halinde yapılan çeşididir. Bazı Galiçyalılar'ın Latin Amerika'ya göçmesiyle bu yemek o bölgede de popüler hale gelmiştir. Ayrıca Filipinler, Meksika ve Arjantin'e de Coğrafi keşiflerden sonra taşınmıştır (Majura Primary School, 2020).

Empanada yumurta ve tereyağı içermesi dolayısıyla veganlar için uygun değildir ancak dünyada vejetaryen grupların çoğunu oluşturan lakto-ovo vejetaryenler tarafından tüketilebilir. Vegan hale getirmek amacıyla yumurta yerine aquafaba, tereyağı yerine ise bitkisel margarin kullanılmıştır. Aquafaba yumurta ikamesi olarak kullanılan, nohut suyunun dinlendirilmesi ile elde edilen bir bağlayıcıdır. Bu ürün aynı zamanda beze, turrón ve bazı pandispanya türlerinde koyulaştırma ve köpürtme işlemi için yumurtaya vegan alternatif olarak kullanılmaktadır. Aquafaba ve bitkisel margarin hamurun kıtır dokusunu korumak amacıyla kullanılmıştır. Burada daha sağlıklı bir alternatif olan Akdeniz mutfağının önemli yağ kaynağı zeytinyağı, hamurun dokusunu bozacağı için kullanılmamıştır. Et suyu yerine vegan bir ikame kullanılmamıştır çünkü demo çalışmalarında büyük bir lezzet kaybı görülmemiştir. Aşağıdaki tabloda (Tablo 9) orijin ve vegan Empanada için reçeteler verilmiştir. Empanada etli, ıspanaklı ve deniz mahsullü olarak yapılmaktadır. Duyusal analiz için vegan ve vejetaryen tüketime uygun olması hedeflenmiş bu sebeple ıspanaklı versiyonu yapılmıştır.

Tablo 9: Orijin ve Vegan Empanada Reçetesi

Empanada (14 adet)	
<u>Orijinal Tarif Reçetesi</u>	<u>Vegan Reçete</u>
Malzemeler	Malzemeler
1 kg ıspanak	1 kg ıspanak
Zeytinyağı	Zeytinyağı
2 diş sarımsak	2 diş sarımsak
1 adet büyük soğan	1 adet büyük soğan
1 adet kırmızı biber	1 adet kırmızı biber
1 çay kaşığı öğütülmüş kimyon	1 çay kaşığı öğütülmüş kimyon

½ yemek kaşığı tatlı pul biber
1 çay kaşığı öğütülmüş kimyon
20 gr. siyah zeytin
1 yemek kaşığı domates püresi
½ bardak et suyu
1 adet yumurta
500 gr. sade un
2 çay kaşığı kabartma tozu
150 gr. tuzsuz tereyağı
Yapılışı

½ yemek kaşığı tatlı pul biber
1 çay kaşığı öğütülmüş kimyon
20 gr. siyah zeytin
1 yemek kaşığı domates püresi
1 çay bardağı su
3 tatlı kaşığı aquafaba
500 gr. sade un
2 çay kaşığı kabartma tozu
150 gr. bitkisel margarin

Hamur için:

Bir kapta un, kabartma tozu, tuzu karıştırılır. Bitkisel margarin ince ince doğradıktan sonra hamura eklenir.

Malzemeler iyice karıştıktan sonra biraz su ve aquafaba eklendikten sonra elde edilen hamur streçlenerek dolapta bir saat bekletilir.

Aquafaba elde etmek için:

Bir su bardağı nohut 3 bardak su ile ıslatılır. Bir gece bekletilir.

Ertesi sabah bir su bardağı daha su eklenip yarım saat haşlanır.

Sonra su süzülür ve bir gece daha dolapta bekletilir.

Ertesi gün kullanıma hazırdır.

İç harcı için:

Soğanlar ve kapyra biberler jülyen doğranır ve bir tavada zeytinyağı ile orta ateşte kavrulur.

Üzerinde pul biber ve kimyon atılarak 10 dakika kadar kavrulur.

Kavurma işleminden sonra ince kıyılmış zeytin ve sarımsak eklenir.

Daha sonra domates püresi eklenir ve 1 dakika sonra ıspanak eklenerek hafifçe kavrulduktan sonra 100 ml su eklenir.

Son aşamada üzerine karabiber ve tuz eklenir.

Suyunu tamamen çekince iç harç ocaktan alınır ve soğutulur.

Bu arada fırın 190 °C'ye ısıtılır.

Dolapta dinlendirilen hamur büyükçe yuvarlak şekilde açılır.

Daha sonra hamurlar 14 cm çapında madeni para biçiminde kesilir. Bu işlem için kurabiye kesme aparatları kullanılabilir.

Hamurun içine soğuyan harçtan konulur ve yarım ay şeklinde kapatılır.

Hazırlanan çörekler yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine serilir ve önceden ısıtılmış fırında 25-30 dk arası, altın rengini alana kadar pişirilir.

Kaynak: <https://www.jamieoliver.com/recipes/beef-recipes/beef-empanadas/>



Görsel 3: Orijin ve Vegan Empanada (Görsel 29.03.2022 tarihinde yazar tarafından çekilmiştir.)

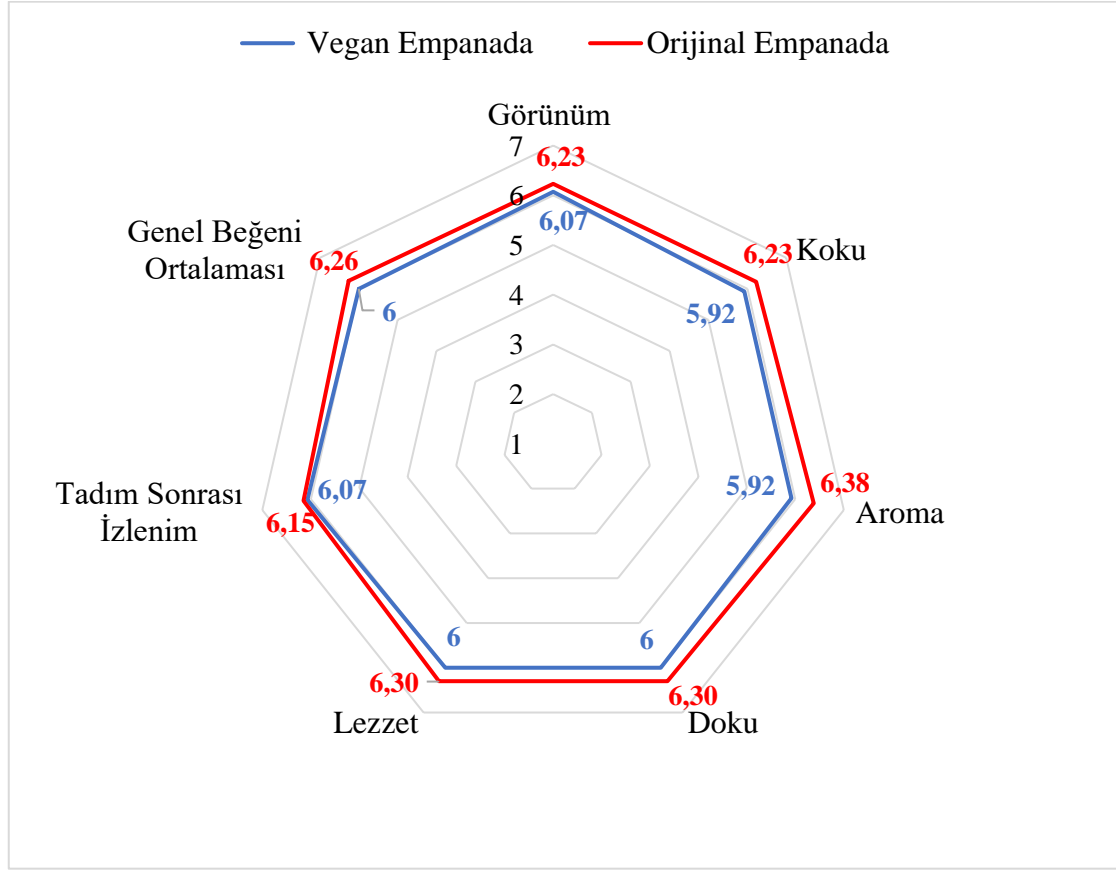
Çizelge 1: Vegan Empanada'nın Ürün Değerlendirme Formuna Göre Genel Beğeni Ortalaması

Yemek	Genel Beğeni Ortalaması
Vegan Empanada	80,76
Orijinal Empanada	83,84

*0-20 çok kötü, 21-40 yetersiz, 41-60 kabul edilebilir, 61-80 yeterli, 81-100 çok iyi.

Vegan Empanada ve orijinal Empanada'nın Ürün Değerlendirme Formuna göre beğeni ortalamaları Çizelge 1'de gösterilmiştir. Vegan Empanada panelistlerden aldığı ortalama 80,76 puan ile yeterli skalasında yer alarak beğenilmiştir. Orijinal Empanada ise 83,84 puan ile çok iyi skalasındadır. Vegan ikame orijinal yemeğe yakın bir puan almıştır ve genel anlamda beğenilmiştir.

Grafik 1: Vegan Empanada'nın Hedonik Değerlendirme Anketine Göre Örümcek Ağı Diyagramı



*Ölçek soruları 7'li skalada Hiç beğenmedim (1)- Çok beğendim (7) arasındadır.

Vegan Empanada ve orijinal Empanada'nın; lezzet, doku, koku, aroma ve görünüm kriterlerine göre beğeni ortalamaları Hedonik Değerlendirme Anketiyle elde edilmiş ve Grafik 1'de Örümcek Ağı Diyagramıyla gösterilmiştir. Vegan Empanada'nın panelistler tarafından en beğenilen özelliği görünüm olmuştur ve 6,07 beğendim skalasında yer almıştır. Orijinal Empanada ise görünüm kriterinde 6,23 puan almıştır. İki yemeğin görünüm kriterleri birbirine yakın puanlar almışlardır. Görünüm kriterini 6 puan ile lezzet ve doku takip etmiştir ve her iki kriterde beğendim skalasında yer almıştır. Orijinal Empanada ise lezzet ve doku kriterlerinde 6,30 puan almıştır. Koku ve aroma kriterleri vegan Empanada için 5,92 puandır ve az beğendim skalasında yer almışlardır. Panelistler vegan Empanada ürününde kullanılan Aquafaba'nın (nohut suyu) yemeğe alışılmadık tarzda bir koku ve aroma verdiğini belirtmişlerdir. Orijinal Empanada ise koku ve aroma kriterlerinde sırasıyla 6,23 ve 6,38 puan ile beğendim skalasındadır. Vegan Empanada'da Tadım Sonrası İzlenim puanı 6,07 ile beğendim,

Genel Beğeni Ortalaması ise 6,26 ile beğendim skalasıdır. Orijinal Empanada'nın Tadım Sonrası İzlenim puanı 6,15, Genel Beğeni Ortalaması 6,26 puan ile beğendim skalasıdır. Vegan Empanada orijinali ile karşılaştırıldığında, panelistler tarafından, her kriterde hemen hemen yakın puanlar alarak beğendim skalasında yer almıştır ve genel itibarıyla kabul edilebilir, iyi bir ikame olmuştur.

2.1.2. Vegan Pimientos Rellenos'un Duyusal Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

Coğrafi keşiflerden sonra, Bask şehrinin iklim ve toprak özelliklerinden dolayı biber en sık yetiştirilen tarım ürünlerinden birisidir. Coğrafi keşifler ile Amerika keşfedilmeden önce biber dünyada ve İspanya'da bilinen ve kullanılan bir malzeme olmamıştır. Pimientos Rellenos (biber dolması) ise İspanya'nın Bask şehrinde ünlü bir yemektir. İçerisine genel olarak deniz ürünleri (kalamar, ton balığı, morina) veya kıyma konulmaktadır (Sanz, 2016: s.30).

İçeriğindeki kıyma veya deniz mahsulü, tereyağı ve et suyu malzemelerinden dolayı vegan ve vejetaryenler için uygun değildir. Bu haliyle nadiren et ürünleri tüketen semi vejetaryenler tarafından tüketilebilir. İçeriğinden kıyma ve et suyu çıkarılırsa, tereyağı içeriğiyle süt ürünü tüketen lakto vejetaryenler tüketebilir. Vegan hale getirmek amacıyla içeriğindeki kıyma, ete en yakın tada sahip olan istiridye mantarı ve porçini mantarı ile değiştirilmiştir. İstiridye mantarı ve porçini mantarı soya sosu ile marine edilmiştir. Soya sosunda bekleyen mantarlar ete benzer bir görüntüye sahip olmaktadır. Bu sebeple orijinal reçetede olmayan soya sosu vegan reçeteye eklenmiştir. Bu reçetede tereyağı yerine bitkisel margarin kullanılmamış, demo çalışmaları hem bitkisel margarin hem zeytinyağı ile yapılmış ve lezzet kaybı fazla olmadığı için daha sağlıklı bir alternatif olan zeytinyağı tercih edilmiştir. Et suyu yerine ise safran suyu kullanılmıştır. Safran suyu kullanılmasının sebebi yemeğin orijinaline yakın bir görünüm elde etmektir. Ayrıca kullanılan soya sosu vegan yemeğin daha koyu görünüm almasına sebep olacağı için safran suyu ile rengi dengelemek amaçlanmıştır. Aşağıdaki tabloda (Tablo 10) orijin ve vegan Pimientos Rellenos için reçeteler verilmiştir.

Tablo 10: Orijin ve Vegan Pimientos Rellenos Reçetesi

Pimientos Rellenos (4 kişilik)	
<u>Orijinal Tarif Reçetesi</u>	<u>Vegan Reçete</u>
Malzemeler	Malzemeler

1 kuru soğan
200 g sıvı yağ
1,5 yemek kaşığı tereyağı
10 adet kırmızı kapyra biber
1 tutam tuz
1 küçük boy yeşil biber
200 g kıyma

2 yemek kaşığı pirinç
2 su bardağı et suyu
1 tutam karabiber

1 kuru soğan
200 g sıvı yağ
1,5 yemek kaşığı zeytinyağı
10 adet kırmızı kapyra biber
1 tutam tuz
1 küçük boy yeşil biber
150 g İstiridye Mantarı, 100 g Porçini Mantarı
2 yemek kaşığı pirinç
2 su bardağı safran suyu
1 tutam karabiber
100 ml yemek kaşığı soya sosu

Yapılışı

Soğanlar brunuaz doğranarak zeytinyağı ile tavada kavrulur.
Yarım saat suda bekletilip iyice yıkanan pirinçler eklenerek biraz pişirilir.
Üzerine 2 saat soya sosunda bekletilen istiridye ve porçini mantarları eklenerek pişirilir.
Tuz ve karabiber eklenerek altı kapatılır.
Not: pirinçler tamamen pişirilmemeli hafif diri bırakılmalıdır.
Biberlerin içleri temizlendikten sonra hafifçe közlenir.
Közlendikten sonra soğuduktan sonra içleri doldurulur ve kürdan ile ağızları kapatılır ve yağda hafifçe kızartılır.
Yağdan çıkarılan biberler mutfak havlusunun üzerine alınarak yağlarını süzmesi sağlanır.
Fırın tepsisine alınan biber dolmalarının üzerini kapatacak şekilde safran suyu eklenir ve fırında 10 dakika 180 derecede pişirilir.

Kaynakça: <https://hispanickitchen.com/2010/06/04/pimientos-rellenos-spanish-stuffed-peppers/>



Görsel 4: Orijin ve Vegan Pimientos Rellenos (Görsel 29.03.2022 tarihinde yazar tarafından çekilmiştir.)

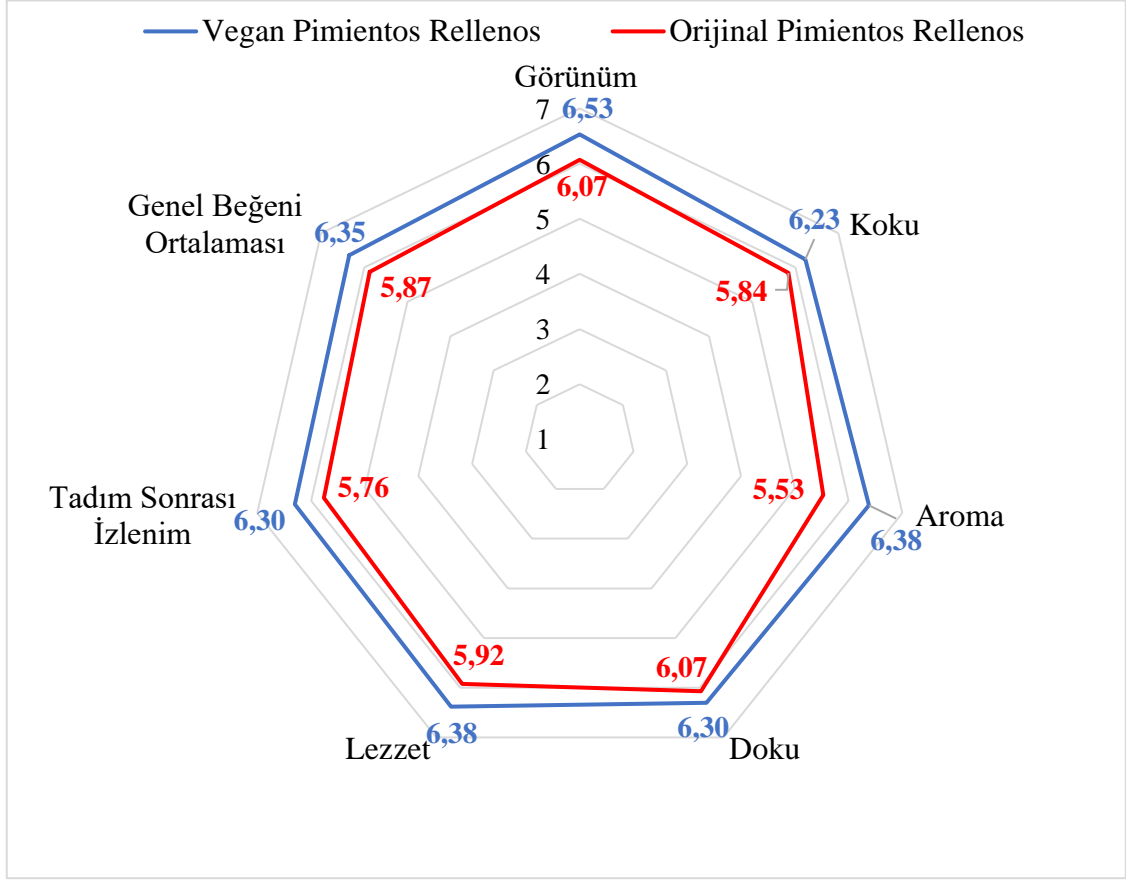
Çizelge 2: Vegan Pimientos Rellenos'un Genel Beğeni Ortalaması

Yemek	Genel Beğeni Ortalaması
Vegan Pimientos Rellenos	89,61
Orijinal Pimientos Rellenos	82,69

*0-20 çok kötü, 21-40 yetersiz, 41-60 kabul edilebilir, 61-80 yeterli, 81-100 çok iyi.

Vegan Pimientos Rellenos'un Ürün Değerlendirme Formuna göre beğeni ortalamaları Çizelge 2'de gösterilmiştir. Vegan Pimientos Rellenos panelistlerden aldığı ortalama 89,61 puan ile çok iyi şeklinde değerlendirilerek beğenilmiştir. Orijinal Pimientos Rellenos ise 82,69 puan ile çok iyi skalasındadır. Vegan ikame orijinal yemekten yüksek bir puan almıştır ve vegan versiyonu tercih edilebilecek bir yemek olmuştur.

Grafik 2: Vegan Pimientos Rellenos'un Hedonik Değerlendirme Anketine Göre Örümcek Ağı Diyagramı



*Ölçek soruları 7'li skalada Hiç beğenmedim (1)- Çok beğendim (7) arasındadır.

Vegan Pimientos Rellenos'un lezzet, doku, koku, aroma ve görünüm kriterlerine göre beğeni ortalamaları Grafik 2'de Örümcek Ağı Diyagramında gösterilmiştir. Vegan Pimientos Rellenos'un en beğenilen özelliği 6,53 ile beğendim skalasında yer alan görünüm kriteri olmuştur. Orijinal Pimientos Rellenos ise 6,07 puan olarak vegan versiyondan düşük puan almıştır. Görünüm kriterini 6,38 ile lezzet ve aroma kriteri izlemiştir. Her iki kriterde 6,38 puan ortalamasıyla beğendim skalasında yer almıştır. Orijinal tarifte ise lezzet 5,92, aroma 5,53 puan ile az beğendim skalasında yer alarak vegan tariften daha az beğenilmiştir. Vegan yemekte doku özelliği 6,30 puan ortalaması ile beğendim skalasında yer alırken orijinal versiyon 6,07 almıştır. Koku özelliği vegan yemekte 6,23 puan ortalamasıyla beğendim skalasındadır. Orijinal ürün 5,84 puan olarak az beğendim skalasında yer almış ve vegan versiyondan daha az beğenilmiştir. Vegan yemeğin Tadım Sonrası İzlenim puan ortalaması 6,30, orijinal yemeğin 5,76 puandır. Genel Beğeni ortalaması ise vegan için 6,35 puan ortalaması ile beğendim skalasında, orijinal ürün için 5,87 puan az beğendim skalasındadır. Pimientos

Rellenos'un vegan versiyonu genel olarak beğendim skalasında yer alarak, kabul edilebilir bir ikame olmuştur. Ayrıca panelistler soya sosunda bekleyen mantarların et ürününe çok yakın bir tat kazandığı belirtmişlerdir.

2.1.3. Vegan Pastel de Pollo'nun Duyusal Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

Pastel de Pollo İspanya'nın Sevilya bölgesinde pişirilen bir tür tavuk turtasıdır. Antik Roma döneminden miras kalan bu yemek o dönemlerde genellikle üst sınıfın tükettiği bir yemektir. Alt kesimin et ve et ürünlerine erişimi yok denecek kadar azdır (Lovino ve Mattion, 2009: s.33).

İçeriğindeki tavuk, süt ve yumurta ile veganlar ve bazı vejetaryenler için uygun bir yemek değildir. Bu haliyle lakto-ovo vejetaryenler tarafından tüketilebilir. Tavuk yerine tavuğa yakın bir doku ve tada sahip tofu kullanılırsa lakto vejetaryenler tüketebilir. Süt yerine bitkisel süt kullanılırsa yumurta ve tavuk içeriğiyle ovo vejetaryenler tarafından tüketilebilir. Tamamen vegan bir tarif olması için; tavuk yerine tofu kullanılmıştır. Tofu veganlar tarafından tavuk yerine bazı tariflerde kullanılmaktadır. Burada yapılan yemeğin kıvamının ve tadının tavuğa benzemesi amaçlandığı için tofu tercih edilmiştir. Süt yerine badem sütü tercih edilmiştir. Badem sütü, kremi yapısı ve badem aroma ile yemeğin lezzetini çıkarılan malzemeler yerine dengelemek amacıyla tercih edilmiştir. Yumurta yerine ise aquafaba kullanılmıştır. Aquafaba köpüksü formuyla yemeğin dokusunu koruyacağı düşünülmüş kullanılmıştır. Aşağıdaki tabloda (Tablo 11) orijin ve vegan Pastel de Pollo için reçeteler verilmiştir.

Tablo 11: Orijin ve Vegan Pastel de Pollo Reçetesi

Pastel de Pollo (4 kişilik)	
<u>Orijinal Tarif Reçetesi</u>	<u>Vegan Reçete</u>
Malzemeler	Malzemeler
1 taze soğan	1 taze soğan
1 pırasa	1 pırasa
70 gr. galeta unu	70 gr. galeta unu
350 ml. süt	350 ml. badem sütü
1 yumurta	Aquafaba
750 gr. kıyılmış tavuk eti	750 gr. kıyılmış tütsülenmiş tofu
1 adet yumurta	4 yemek kaşığı aquafaba
150 gr. doğranmış domates	150 gr. doğranmış domates
40 gr. çekirdeksiz yeşil zeytin	40 gr. çekirdeksiz yeşil zeytin
50 gr. küçük kornişon turşu	50 gr. kornişon turşu

Yapılışı

Taze soğan ve pırasa ince ince doğranır.

Tofu ayrı bir tencerede haşlanır ve piştikten sonra püre haline getirilir.

Tofu püresi soğuyunca içerisine doğranan sebzeler, süt, galeta unu, aquafaba, domates, yeşil zeytin ve turşu eklenir.

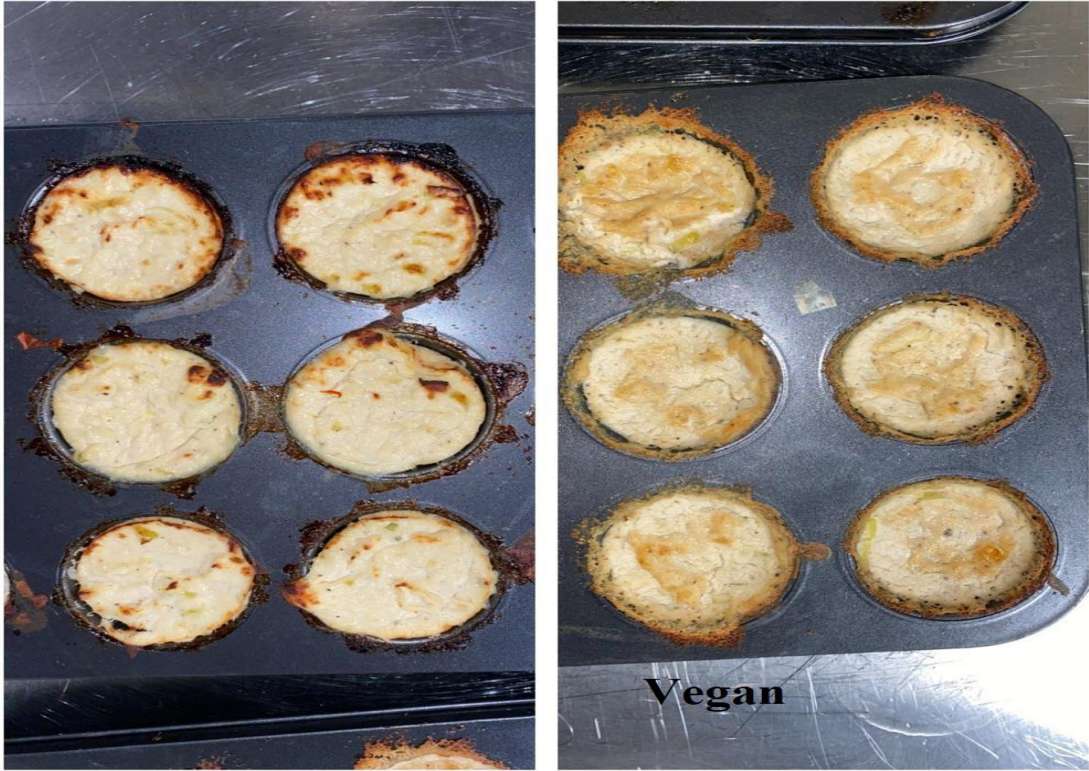
Eklenen malzemeler iyice karıştırıldıktan sonra elde edilen harç turta kapları veya baton pasta kabına aktarılır.

Önceden ısıtılmış, 180 °C fırında 40 dakika pişirilir.

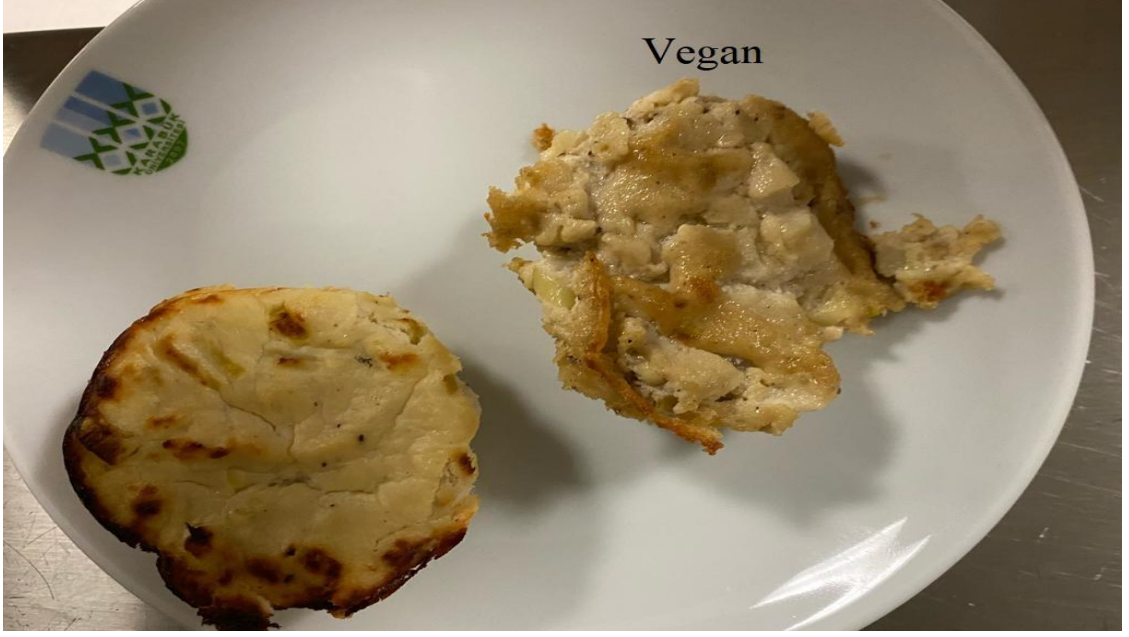
Piştikten sonra fırın kapatılır ve fırın içerisinde 15 dakika dinlendirilip servis edilir.

Kaynak: <https://www.robinfoodtv.com/es/receta/pastel-de-pollo-reventon>

Aşağıdaki görselde (Görsel 5) vegan Pastel de Pollo'nun fırından çıktıktan sonraki pişme sonucu verilmiş



Görsel 5: Orijin ve Vegan Pastel de Pollo (Görsel 29.03.2022 tarihinde yazar tarafından çekilmiştir.)



Görsel 6: Orijin ve Vegan Pastel de Pollo (Görsel 29.03.2022 tarihinde yazar tarafından çekilmiştir.)

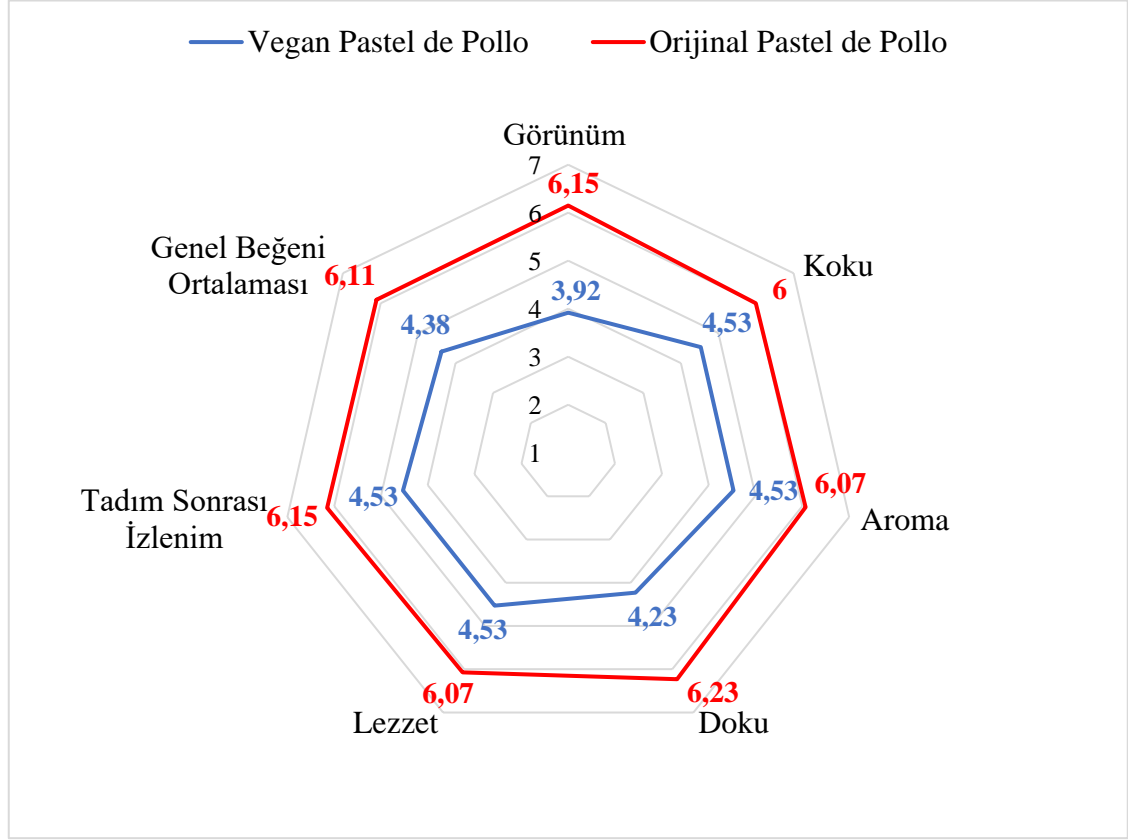
Çizelge 3: Vegan Pastel de Pollo'nun Genel Beğeni Ortalaması

Yemek	Genel Beğeni Ortalaması
Vegan Pastel de Pollo	60
Pastel de Pollo	86,15

*0-20 çok kötü, 21-40 yetersiz, 41-60 kabul edilebilir, 61-80 yeterli, 81-100 çok iyi.

Vegan Pastel de Pollo'nun Ürün Değerlendirme Formuna göre beğeni ortalamaları Çizelge 3'te gösterilmiştir. Vegan Pastel de Pollo panelistlerden aldığı ortalama 60 puan ile kabul edilebilir şeklinde değerlendirilmiştir. Orijinal Pastel de Pollo ise 86,15 puan ortalamasındadır. Vegan versiyonu orijinaline nazaran düşük puan alarak iyi bir ikame olmamıştır. Görünüm açısından tavuğun verdiği dokuyu vermeyerek kıvamı orijinal yemeğin kıvamına yaklaşmamıştır. Ancak panelistler lezzetin tavuğa yakın olduğunu belirtmişlerdir.

Grafik 3: Vegan Pastel de Pollo'nun Hedonik Değerlendirme Anketine Göre Örümcek Ağı Diyagramı



*Ölçek soruları 7'li skalada Hiç beğenmedim (1)- Çok beğendim (7) arasındadır.

Vegan Pastel de Pollo'nun lezzet, doku, koku, aroma ve görünüm kriterlerine göre beğeni ortalamaları örümcek ağı diyagramında Grafik 3'te gösterilmiştir. Vegan Pastel de Pollo 4,53 ortalama ile en yüksek puanı lezzet, koku ve aroma kriterlerinden almıştır ve panelistler tarafından kararsızım skalasında değerlendirilmiştir. Orijinal Pastel Pollo ise lezzet, koku ve aroma kriterlerinden sırasıyla 6,07, 6 ve 6,07 puan ortalaması olarak beğendim skalasında yer almıştır. Vegan versiyonu doku kriterinden 4,23 ile kararsızım skalasında, orijinal versiyon ise 6,23 ile beğendim skalasında yer almıştır. Vegan versiyon görünüm kriterinden 3,92 puan ortalaması olarak az beğenmedim skalasında yer alarak kabul edilen bir ikame olmamıştır. Orijinal versiyon ise 6,15 ile beğendim skalasındadır. Vegan versiyonun Tadım Sonrası İzlenim puanı 4,53, Genel Beğeni Ortalaması ise 4,38 ile kararsızım skalasıdır. Orijinal versiyon tadım sonrası izlenim 6,15 ve genel beğeni ortalaması 6,11'dir ve beğenilmiştir. Vegan Pastel de Pollo genel olarak kararsızım skalasında yer alarak beğenilmeyen bir ikame olmuştur. Panelistler tarafından tofu kullanımının yemeğin tavuk tadına benzer bir

lezzete yakın olduğu belirtilmiştir. Ancak görünüm ve doku açısından yemek orijinal versiyonuna yaklaşmamıştır.

2.1.4. Vegan Arancini di Riso'nun Duyusal Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

Arancini di Riso İspanya'nın Sicilya bölgesinde pişirilen pirinçli bir atıştırmalıktır. Sicilya ve Batı bölgelerine pirincin gelişi 8. yüzyılda Endülüs ve Sicilya'yı Arapların fethetmesiyle gerçekleşmiştir. Roma imparatorluğu bu dönemde çökmüş, M.S. 875 yılında Sicilya'da Arap bir vali tarafından pirinç ticareti ve ithalatı için kurallar belirlenmiştir. Bu sayede Sicilya bölgesinde pirinç üretimi başlamıştır. Sicilya o günden bugüne pirinçli yemeklerin ana merkezidir. Risotto ve Arancini gibi dünyaca ünlü tarifler ortaya çıkmıştır. Ayrıca yine Araplar tarafından bölgeye getirilen safran, pirinçli yemeklerin ana malzemelerinden birisidir. Arancini en başta arta kalan Risotto'nun değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Risotto yumurta ve galeta ununa batırılarak kızartılmış ve bu pirinç topları ünlü bir atıştırmalık haline gelmiştir (Ecumenica, 2014: s.21-22).

Arancini di Riso, içeriğindeki parmesan peyniri, tereyağı, mozzarella peyniri ve yumurta ile veganların tüketebileceği bir yemek değildir. Bu haliyle lakto-ovo vejetaryenler tüketebilir. Yumurta uygun bir ikame ile değiştirilirse süt ürünü içeriğiyle lakto vejetaryenler, süt ürünleri uygun bir bitkisel ikame ile değiştirilirse ovo vejetaryenler tüketebilir. Tamamen vegan hale getirmek için hayvansal içerikler bitkisel ikamelerle değiştirilmiştir. Yumurta yerine, yumurta akının yapıştırma etkisine sahip olan keten tohumu özü kullanılmıştır. Keten tohumu, su ile kaynatılıp süzülükten sonra birkaç gün dinlendirilerek yumurta akına benzer bir kıvama sahip olmaktadır. Bu ürün Aranci'nin dış kaplaması ve pane harcına bulanması için kullanılmıştır. İçeriğindeki mozzarella ve parmesan için alternatif ürünler (peynir benzeri ürünler) geliştirilmiş ve iç dolgusu için kullanılmıştır. Tereyağı yerine ise bitkisel margarin kullanılmıştır. Daha sağlıklı bir alternatif olan zeytinyağı kullanılamamıştır çünkü aslında Arancini Risotto'dan yapılmaktadır ve Risotto'da kullanılan katı yağlar bu yemeğe kıvam vermektedir. Aşağıdaki tabloda (Tablo 12) orijin ve vegan Pastel de Pollo için reçeteler verilmiştir.

Tablo 12: Orijin ve Vegan Arancini di Riso Reçetesi

Arancini di Riso: Sicilya Pirinç Topları (16 adet)

<u>Orijinal Tarif Reçetesi</u>	<u>Vegan Reçete</u>
Malzemeler 2 adet soğan 70 gr. parmesan peyniri 1 adet limon 30 gr. tuzsuz tereyağı Zeytin yağı 500 gr. Arborio (risotto) pirinci 1 tutam safran 1 yemek kaşığı sirke 2 litre sebze suyu 1 litre sıvı yağ, kızartmak için İç dolgu için; ½ demet taze kekik, (15g) 150 gr. mozzarella peyniri 150 gr. kurutulmuş domates Pane için; 150 gr. un 3 adet yumurta 300 gr. galeta unu	Malzemeler 2 adet soğan 70 gr. vegan peynir 1 adet limon 30 gr. bitkisel margarin Zeytin yağı 500 gr. Arborio (risotto) pirinci 1 tutam safran 1 yemek kaşığı sirke 2 litre sebze suyu 1 litre sıvı yağ, kızartmak için İç dolgu için; ½ demet taze kekik, (15g) 150 gr. vegan mozzarella 150 gr. kurutulmuş domates Pane için; 150 gr. un Keten tohumu özü 300 gr. galeta unu

Yapılışı;

Risotto için;

Soğanlar brunoaz doğranarak tavadan zeytinyağı ile kavrulur.

Soğanlar kavrulduktan sonra yıkanmış Arborio pirinçler eklenir.

Biraz kavrulduktan sonra bir tutam safran eklenmiş sebze suyu kepçe kepçe, su çektikçe eklenir (yaklaşık 15-20 dakika).

Bu arada sürekli karıştırmaya devam edilir.

Su tamamen bitince hafif sulu kaldığında altı kapatılır ve bitkisel margarin, vegan peynir ve limon eklenir.

Tuz, bir yemek kaşığı zeytinyağı ve bir iki damla sirke eklenip iyice karıştırılarak altı kapatılıp, dinlenmeye bırakılır.

Keten tohumu özü için; Keten tohumu bir gece suda bekletilir. Ertesi gün 20 dakika kadar kaynatılır ve tekrar dinlenmeye bırakılır. Soğuduktan sonra 3 gün dolapta bekletilir ve tamamen kıvam alması sağlanır. Dolaptan alındıktan sonra el blenderi ile çekilir ve ince bir elekten süzülür. Keten tohumu parçası kalmaması için tekrar süzülür. Yumurta akı kıvamına benzer bir ürün elde edilir.

İç dolgu için; Vegan mozzarella küçük küçük kesilir ve kekik ile harmanlanır.

Daha sonra soğuyan iç harçları ceviz büyüklüğünde alınır ve iç dolgu malzemesi tam ortasına gelecek şekilde yuvarlanıp pirinç topları elde edilir.

Un, galeta ve keten tohumu özü ayrı kaplara koyulur.

Elde edilen pirinç topları önce una sonra keten tohumu özüne ve son olarak galetaya batırılır.

Derin yağda altın rengi alana kadar (8 dk) kızartılır.

Kaynakça: <https://www.jamieoliver.com/recipes/rice-recipes/arancini/>

Tablo 13: Vegan Mozzarella Reçetesi

Vegan Mozzarella

Malzemeler

1/2 su bardağı çiğ kaju, ıslatılmış

1 1/3 su bardağı su

1 yemek kaşığı limon suyu, yaklaşık 1/2 limondan taze

1 yemek kaşığı elma sirkesi

1/2 çay kaşığı tuz

4 yemek kaşığı tapyoka nişastası

Yapılışı;

2 bardak sıcak su çiğ kajuların üzerine dökülür ve 2 saat bekletilir.

Kajular süzildükten sonra tüm malzemeler mutfak robotuna eklenir ve tamamen pürüzsüz olana kadar çekilir.

Hazır olduktan sonra bir tencereye alınır ve orta ateşte kıvamı elastik yapı kazanana kadar kaynatılır.

Topaklanmaya başladıktan sonra tamamen pürüzsüz bir peynir kütlesi haline gelene kadar karıştırılır ve altı kapatılır.

Kaynak: Nora Cooks, 2016.



Görsel 7: Orijin ve Vegan Arancini di Riso (Görsel 28.03.2022 tarihinde yazar tarafından çekilmiştir.)



Görsel 8: Orijin ve Vegan Arancini di Riso (Görsel 28.03.2022 tarihinde yazar tarafından çekilmiştir.)

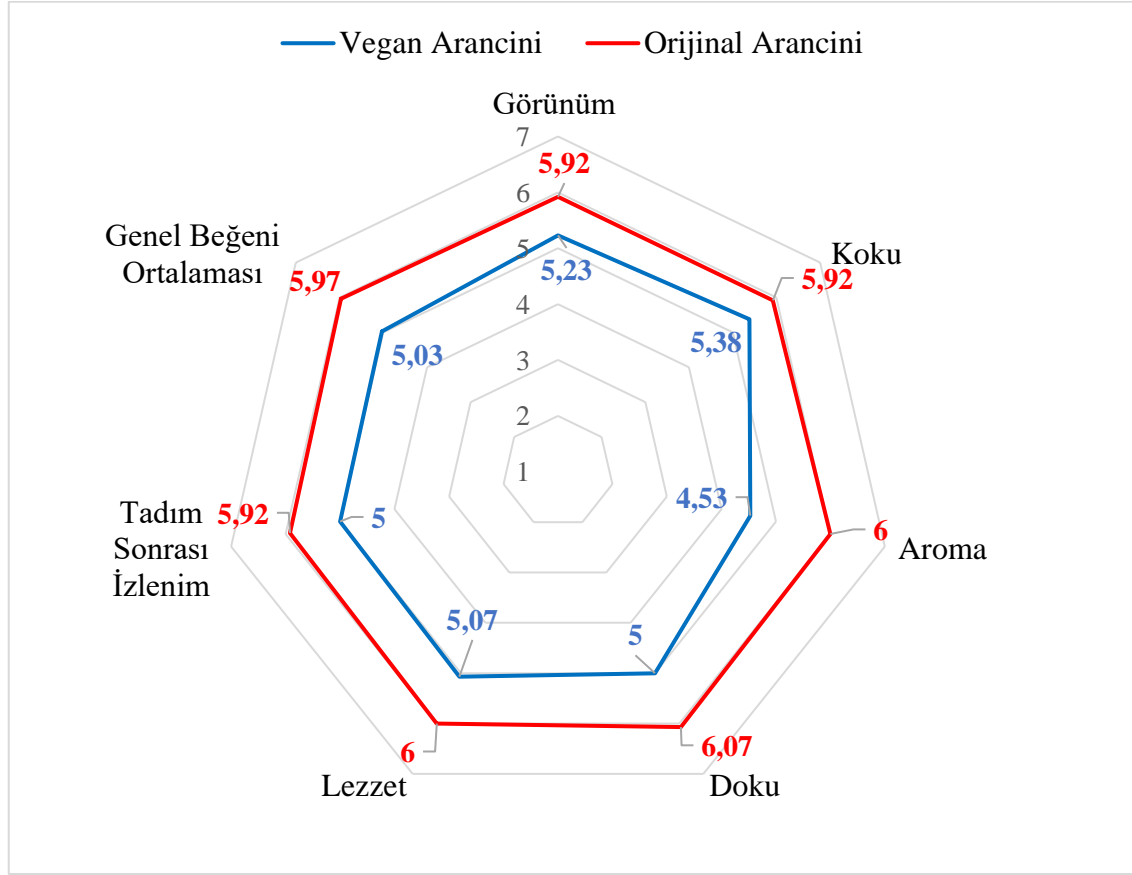
Çizelge 4: Vegan Arancini di Riso Genel Beğeni Ortalaması

Yemek	Genel Beğeni Ortalaması
Vegan Arancini di Riso	78,07
Arancini di Riso	86,92

*0-20 çok kötü, 21-40 yetersiz, 41-60 kabul edilebilir, 61-80 yeterli, 81-100 çok iyi.

Vegan Empanada'nın Ürün Değerlendirme Formuna göre beğeni ortalamaları Çizelge 4'te gösterilmiştir. Vegan Arancini di Riso panelistlerden aldığı ortalama 78,07 puan ile yeterli skalasında yer alarak beğenilmiştir. Orijinal Arancini di Riso ise 86,92 puan ile çok iyi skalasındadır. Vegan versiyonu kabul edilen bir yemek olmuştur.

Grafik 4: Vegan ve Orijinal Arancini di Riso'nun Hedonik Değerlendirme Anketine Göre Örümcek Ağı Diyagramı



*Ölçek soruları 7'li skalada Hiç beğenmedim (1)- Çok beğendim (7) arasındadır.

Vegan ve Orijinal Arancini di Riso'nun lezzet, doku, koku, aroma ve görünüm kriterlerine göre beğeni ortalamaları Grafik 4'te Örümcek Ağı Diyagramında gösterilmiştir. Vegan Arancini en yüksek puanı 5,38 puan ortalamasıyla koku kriterinden alarak az beğendim skalasında yer almıştır. Orijinal versiyon ise koku kriterinden 5,92 puan almış ve az beğendim skalasındadır. Vegan versiyonun en yüksek puan ortalamasına sahip ikinci kriter ise görünüm kriteridir. Vegan versiyonu 5,23 puan ortalaması, orijinal versiyonu ise 5,92 puan ortalaması ile az beğendim skalasındadır. Lezzet kriteri vegan versiyonda 5,07 puan ortalaması ile az beğendim skalasında yer alırken orijinal versiyonu 6 ile beğendim skalasında yer almıştır. Doku kriteri vegan versiyon için 5 puan ortalaması almıştır ve az beğendim skalasında yer almıştır. Orijinal versiyonu ise 6,07 ile beğendim skalasındadır. Vegan versiyonda en düşük puanı 4,53 puan ortalaması ile aroma almıştır ve kararsızım skalasındadır. Kaplama için kullanılan keten tohumu özünün yemeğe verdiği aroma panelistler tarafından beğenilmemiştir.

Yumurta ikamesi olarak kullanılan bu ürün vegan versiyonda yemeğin kalitesini düşürmüştür. Orijinal versiyonda aroma puan ortalaması 6 ile beğendim skalasıdır. Vegan versiyonunun tadım sonrası izlenim puanı 5, genel beğeni ortalaması ise 5,03 ile az beğendim skalasıdır. Orijinal versiyon ise Tadım Sonrası İzlenim ve Genel Beğeni ortalamasından sırasıyla 5,92 ve 5,97 olarak az beğendim skalasında yer almıştır. Genel olarak vegan versiyon ve orijinal versiyon birbirine yakın puanlar olarak az beğendim skalasında yer almıştır. İçeriğindeki vegan mozzarella panelistler tarafından beğenilmiştir ve bu yemek için kullanılabilir olarak değerlendirilmiştir.

2.1.5. Vegan Tortellinin Duyusal Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

Tortellini Bologna şehrinin ünlü bir dolgulu makarnasıdır. Hazırlanan makarna hamurları; jambon, parmesan peyniri, domuz filetosu, yumurta, hindistan cevizi ile doldurularak hazırlanmaktadır. Tortellini İtalya'nın en ünlü makarna çeşitlerinden birisidir ve tagliatelle, spagetti ve lazanya ile tüm dünyada bilinmektedir (Arfini, 2019: s.3-4).

İçeriğinde kullanılan malzemeye bağlı olarak veganlar ve bazı vejetaryenler için uygun bir yemek değildir. Bu çalışmada peynirli versiyonu ele alınmıştır. Bu versiyonu içeriğindeki peynir, krema, yumurta ile yapılmaktadır. Bu haliyle lakto-ovo vejetaryenler tarafından tüketilebilir. Yumurta yerine uygun vegan ikame kullanılırsa lakto vejetaryenler, krema ve peynir yerine uygun bir vegan ikame ile yapılırsa yumurta içeriğiyle ovo vejetaryenler tüketebilir. Tamamen vegan bir tarif olması için parmesan peyniri yerine vegan peynir hazırlanmıştır. Yumurta yerine keten tohumu özü ve chia tohumu özü kullanılmıştır. Keten tohumu ve chia tohumu özleri hem hamuru daha kolay yoğurmak için hem de hamuru güçlendirmek amacıyla kullanılmıştır. İtalyan makarnalarının iki ana malzemesi vardır. Un ve yumurta. Makarna hamuru yoğrulurken su kullanılmaz. Yoğurmayı sağlayan ve hamurun sert dokusunu veren ürün yumurtadır. Yumurta tariften çıkarıldığında hamura su eklemek gerekir ki bu durumda hamur makarna hamuru gibi sert bir hamur değil normal bir hamur işi harcı olacaktır. Keten tohumu özü ve chia tohumu özü hamura istenilen sertlik ve dokuyu vermesinin yanı sıra su kullanmadan hamuru yoğurmayı sağlamaktadır çünkü her iki üründe yumurta akına benzemektedir. Bu sebeple bu iki ürün yumurta yerine bitkisel ikame olarak kullanılmıştır. Ürünü sunmak için bitkisel bir krema hazırlanmıştır. Orijin tarifteki süt

kremasının yerine Hindistan cevizi sütünden elde edilmiş krema kullanılmıştır. Aşağıdaki tabloda (Tablo 14) orijin ve vegan Tortellini için reçeteler verilmiştir.

Tablo 14: Orijin ve Vegan Tortellini Reçetesi

Tortellini (4 kişilik)	
<u>Orijinal Tarif Reçetesi</u>	<u>Vegan Reçete</u>
Malzemeler <i>6 adet yumurta</i>	Malzemeler <i>400 ml keten tohumu ve 200 ml chia tohumu özü</i>
600 gr. un	600 gr. un
<i>Parmesan peyniri</i>	<i>Vegan peynir</i>

Yapılışı;

Un tezgâha alınır ve dağ şeklinde konulur.

Ortasında keten tohumu özü ve chia tohumu özü eklenerek yavaş yavaş karıştırılır.

Karışım hamur haline gelene kadar karıştırılır.

Hamur olduktan sonra hamuru ezmek, germek, tekrar yoğurmak ve bu aşamalardan birkaç kere geçirmek gerekir çünkü bu yapılmazsa hamur al Dante ve esnek olmaz aksine yumuşak ve gevşek olur.

Hamur pürüzsüz ve ipeksi bir doku kazandığında yoğurma işlemi tamamlanır.

Hamur strece sarılır ve 30 dakika dolapta dinlendirilir.

Tortellini normalde makarna kesme makinesiyle yapılmaktadır ancak elde açılacaksa oklava ile incecik açılır.

Açılan hamurlar yuvarlak madeni para boyutuna kesilir.

Kesilen hamurların içerisinde vegan peynir konur ve ay şekline getirildikten sonra iki ucundan tutarak içe doğru birleştirilir.

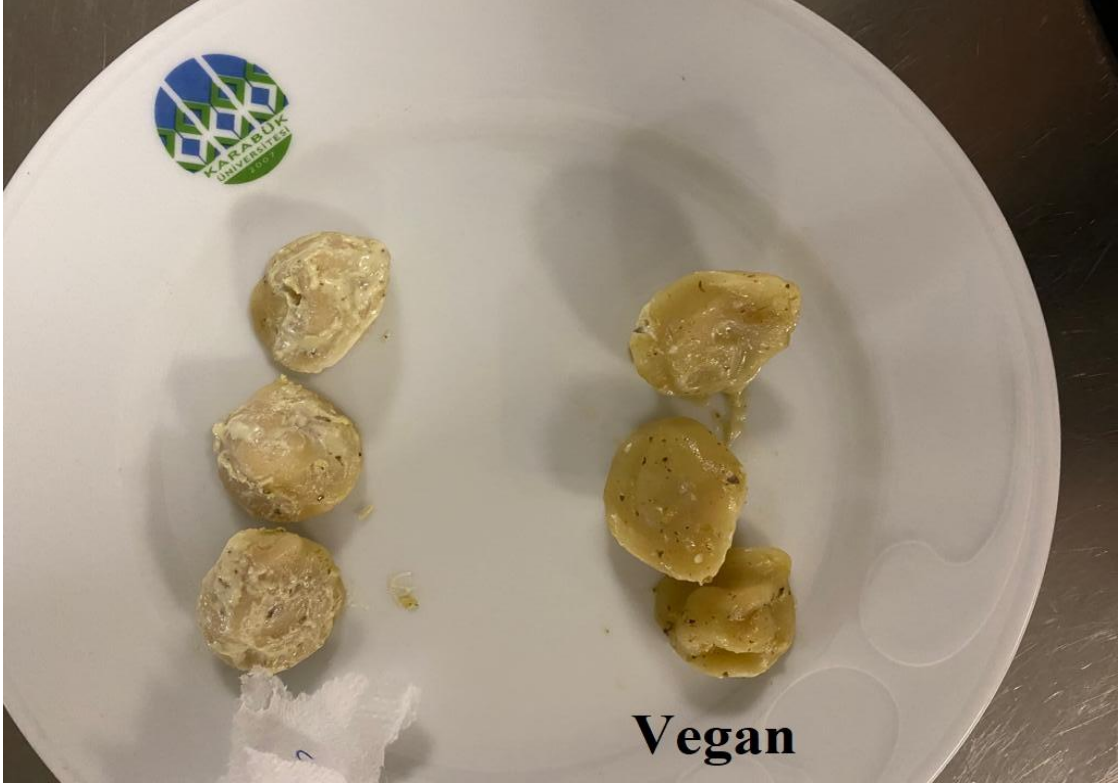
Hazırlanan makarnalar hızlı bir şekilde pişirilmelidir çünkü çabuk kurur.

Kaynayan suda 1-2 dakika arası al Dante olana kadar haşlanır.

Pişen makarnalar süzülür ve bir tavaya alınıp, kısık ateşte hızlı bir şekilde krema ve pesto sos ile karıştırılarak altı kapatılır.

Vegan Krema için; Bir gece dolapta bekletilen Hindistan cevizi sütü iyice çırpılarak koyulaştırılır.

Kaynak: <https://www.jamieoliver.com/recipes/pasta-recipes/a-basic-recipe-for-fresh-egg-pasta/>



Görsel 9: Orijin ve Vegan Tortellini (Görsel 28.03.2022 tarihinde yazar tarafından çekilmiştir.)

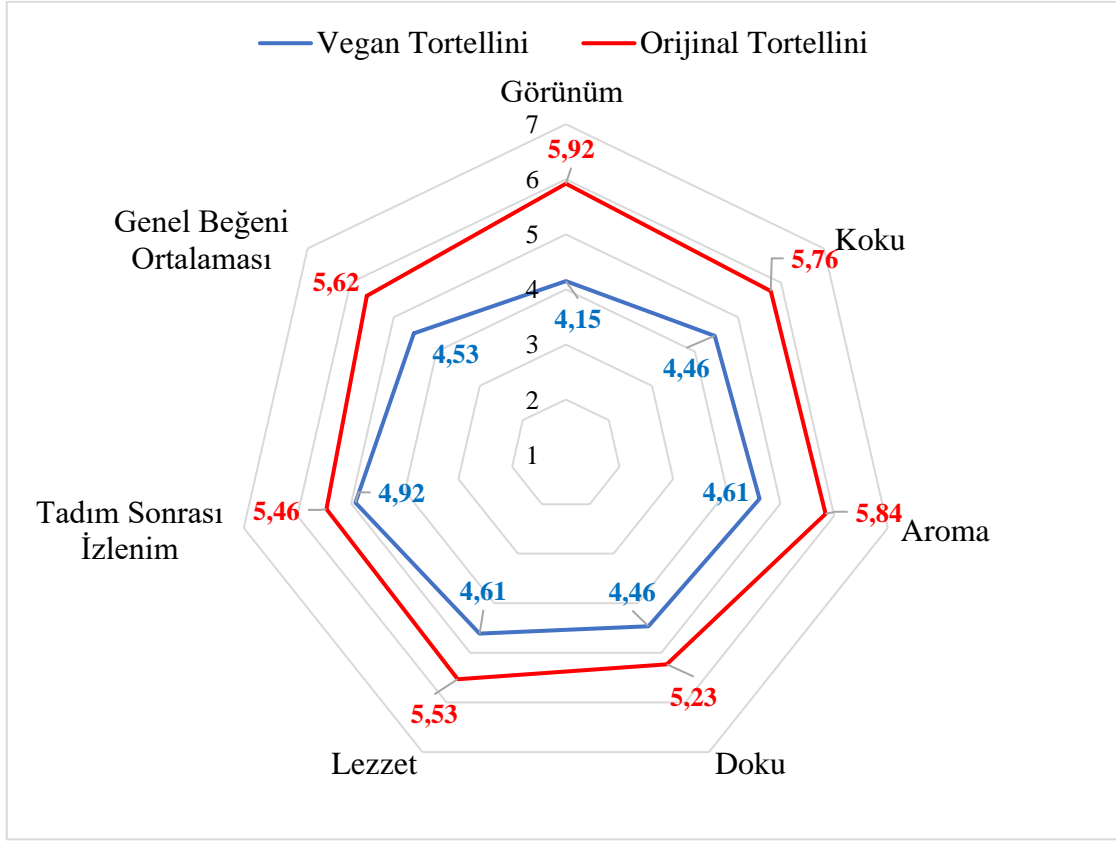
Çizelge 5: Vegan Tortelli'nin Genel Beğeni Ortalaması

Yemek	Genel Beğeni Ortalaması
Vegan Tortellini	57,69
Orijinal Tortellini	86,15

*0-20 çok kötü, 21-40 yetersiz, 41-60 kabul edilebilir, 61-80 yeterli, 81-100 çok iyi.

Vegan ve Orijinal Tortellinin Ürün Değerlendirme Formuna göre beğeni ortalamaları Çizelge 5'te gösterilmiştir. Vegan Tortellini panelistlerden aldığı ortalama 57,69 puan ile kabul edilebilir skalasında yer almıştır. Vegan versiyonu panelistler tarafından beğenilmemiştir. Hem içeriğindeki keten tohumu özü hem kremasının hindistan cevizi sütü ile yapılması yemeğe alışılmadık bir lezzet ve aroma verdiği belirtilmiştir. Orijinal versiyonu ise 86,15 ile çok iyi skalasındadır. Vegan versiyonu orijinal versiyonunun epey gerisinde kalmıştır.

Grafik 5: Vegan ve Orijinal Tortellinin Hedonik Değerlendirme Anketine Göre Örümcek Ağı Diyagramı



*Ölçek soruları 7’li skalada Hiç beğenmedim (1)- Çok beğendim (7) arasındadır.

Vegan ve Orijinal Tortellininin lezzet, doku, koku, aroma ve görünüm kriterlerine göre beğeni ortalamaları örümcek ağı diyagramında Grafik 5’te gösterilmiştir. Vegan Tortellini panelistler tarafından en yüksek puanı 4,61 puan ortalaması ile lezzet ve aroma kriterlerinden almıştır ve her iki kriterde kararsızım skalasıdır. Orijinal Tortellini ise lezzet ve aroma kriterlerinden sırasıyla 5,53 ve 5,84 puan ortalaması olarak az beğendim skalasıdır. Vegan versiyonda doku ve koku ise 4,46 puan ortalaması ile kararsızım skalasında yer almıştır. Panelistler tarafından keten tohumu özünün yemeğe farklı bir koku verdiği belirtilmiştir. Orijinal versiyonda doku 5,23 puan ortalaması, koku ise 5,76 puan ortalaması ile az beğendim skalasında yer almışlardır. Vegan Tortellinin en beğenilmeyen özelliği 4,15 ile görünüm skalası olmuştur. Orijinal versiyonu ise görünüm kriterinden 5,92 puan ile az beğendim skalasıdır. Vegan versiyonun Tadım Sonrası İzlenim puanı 4,92, Genel Beğeni ortalaması ise 4,53 ile kararsızım skalasıdır. Orijinal versiyonu ise Tadım Sonrası Genel izlenim skalası ortalama puanı 5,46, Genel Beğeni ortalaması ise 5,62 ile az beğendim skalasıdır. Vegan

versiyonu genel olarak kararsızım skalasında yer almış ve panelistlerin yorumlamalarından vegan ikame olarak tercih edilmeyeceği belirlenmiştir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

İnsan ihtiyaçlarının en önemlilerinden birisi olan beslenme, toplumların gastronomi kültürlerini etkilemekle birlikte yaşam biçimlerini belirlemiştir. Geçmişten günümüze gastronomi alanında birçok değişiklik meydana gelmiş, yemek yeme birçok faktörden etkilenecek günümüzdeki haline evrilmiştir. Neolitik çağ ile Mezopotamya bölgesinde başlayan tarımsal faaliyetler, günümüz beslenmesinin temellerini atmıştır. Tarımla beraber bitkisel tüketim başlamış, hayvanlar evcilleştirilmiş ve birçok besin sistemi geliştirilmiştir. Hayvanların tarımsal üretimde kullanılması ile hayvan tüketimi azalmış ve bitki bazlı beslenme sistemine geçilmeye başlanmıştır. Avcı toplayıcı olarak etobur yaşayan insan, bugün bitki bazlı beslenmeyle hayatını idame edebilir hale gelmiştir. Tarım yalnızca beslenme sistemini değil dünya mutfak kültürlerini tamamen değiştirmiştir. İnsanlar ateşi bularak yemek pişirme sistemlerini geliştirmiş, tarımsal faaliyetler ile de birçok yemek çeşidini keşfederek tüketmeye başlamıştır. Toplumsal yemek sistemlerinin temelleri oluşmuş, özellikle tarımsal üretime uygun iklim ve topraklarda bitkisel tüketim mutfak kültürünün temeli oluşturmuştur.

Tarımsal üretim bitki bazlı beslenmeyi, bitki bazlı beslenme ise hayvan refahı gözetmeyi ve alternatif beslenme tarzlarını ortaya çıkarmıştır. Vegan ve vejetaryenliğin kökenleri, tarımsal üretimin başladığı Neolitik çağa kadar uzanmaktadır. Vegan ve vejetaryen akımı ise başta hayvan refahını gözetmek üzere; etik, felsefi, dini, ideoloji gibi düşünce sistemlerine dayanmaktadır.

Bu çalışmada vegan ve vejetaryenlik temele alınarak, bazı Akdeniz tariflerinin vegan spesifikasyonlarının yapılması amaçlanmıştır. Çalışma için Akdeniz bölgesinin mutfakları seçilmesinin nedeni, bu mutfakların ünlü yemeklerinin vegan spesifikasyonlarını uyarlayan ve değerlendiren bir bilimsel araştırma çalışması bulunmamasıdır. Bununla beraber çeşitli ünlü yemeklerin vegan ve vejetaryen versiyonları birçok ünlü şef ve vegan grupları tarafından uyarlanmaktadır. Buradan hareketle vegan versiyon haline getirilmiş yemeklerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle Akdeniz mutfakları araştırılmış ve vegan ve vejetaryenliğin kökenleri üzerine araştırma yapılmıştır. Araştırma kapsamında belirlenen yemekler duyuşsal analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Duyuşsal analiz 13 panelist tarafından

gerçekleştirilmiştir. Panelistler her yemeğin orijinal ve vegan versiyonlarını hem görünüm, koku, lezzet ve doku kriterleri 25 puan üzerinden değerlendirilmiş hem de hedonik değerlendirme anketiyle görünüm, koku, doku, lezzet ve tadım sonrası izlenim açısından beğenilerine göre puanlamıştır.

Çalışma kapsamında ele alınan İspanyol mutfağından Empanada (Çizelge 1) ve Pimientos Rellenos (Çizelge 2) ve İtalyan mutfağından Arancini di Riso (Çizelge 4) yemeklerinin vegan versiyonları iyi puanlar alarak kabul edilebilir vegan yemekler olarak değerlendirilmiştir. Empanada yemeğinde yumurta ikamesi olarak kullanılan Aquafaba, bazı panelistler tarafından lezzet açısından daha olumlu değerlendirilmiş ancak bazı panelistler ise yemeğin koku kriterini bozduğunu belirtmişlerdir. Vegan ürün ikamelerinde karşılaşılan en büyük problemlerden birisi budur. İkame olarak kullanılan ürün her zaman orijinalini verdiği tat, doku, koku ve görünümü vermemektedir. Pimientos Rellenos (Çizelge 2) orijinal versiyonundan daha yüksek puan alarak çalışmada en iyi vegan ikame yemek olmuştur. Bazı panelistler soya sosunda beklemiş mantarların hem ete yakın bir tat verdiğini hem de etten daha iyi bir lezzete sahip olduğunu belirtmişlerdir. Arancini di Riso'nun vegan versiyonu için fonksiyonel bir peynir çalışması gerçekleştirilmiş ve vegan mozzarella bitkisel ürünlerle yapılmıştır. İçeriğindeki vegan peynir panelistlerce beğenilmiştir. Ancak sonuç olarak gerçek bir peynir olmayan ve kuruyemişten elde edilen peynir benzeri ürün doku açısından istenen formu almamıştır. Erime oranı ve yemek içerisindeki dolgusu Mozzarella peynirine yaklaşmamıştır. Tüm bunlara rağmen bu yemekte orijinal versiyonuna yakın puan alarak iyi bir vegan ikame olarak değerlendirilmiştir.

İspanyol mutfağından Pastel de Pollo (Çizelge 3) ve İtalyan mutfağından Tortellini (Çizelge 5) ise düşük puanlar almışlardır ancak kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir. Pastel de Pollo yemeğinde tavuk ikamesi olarak kullanılan tofu, yemeğe istenen doku ve kıvamı vermemiştir. Aynı dokuyu yakalamak için ekstra kıvam arttırıcılar kullanılabilir ama bu yemeğin tadının orijinalinden tamamen farklılaşmasına sebep olacaktır. Ancak panelistler tofu ikamesinin tavuk tadına benzer bir tat verdiğini belirtmiştir. Tortellini makarnasında yumurta ikamesi olarak kullanılan keten tohumu ve chia tohumu özü, hamura istenen formu vermiş ancak istenen lezzet, doku ve aromayı vermemiştir. Keten tohumunun keskin aroması ve chia tohumunun yoğun kokusu yemeğin genel profilini bozmuştur. Bu iki yemek iyi birer vegan yemek olarak değerlendirilmemiştir.

Günümüzde sayısı milyonları bulan vegan ve vejetaryen popülasyonu için yeni reçeteler geliştirmek, fonksiyonel ürünler, vegan menüler, uygun bitkisel ikameleri bulmak ve kullanmak oldukça önemli hale gelmiştir. Akdeniz mutfakları tarıma dayanan beslenme sistemleriyle vegan ve vejetaryenler için halihazırda birçok tarif sunmaktadır. Akdeniz bölgesi, çeşitli çorbaları (gazpacho çorbası, minestrone çorbası, mercimek çorbası vb.), sebze yemekleri, zeytinyağının yoğun kullanımı ve kaliteli şarapları ile vegan ve vejetaryenlerin birçok lezzet ulaşabileceği bir bölgedir. Akdeniz bölgesinin dünyaya mal olmuş yemekleri için daha fazla vegan spesifikasyon çalışmaları yapılarak, vegan menüler geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Ahmed, A., El Gohary, F., Tzanakakis, V., A., and Angelakis, A. N. (2020). Egyptian and Greek Water Cultures and Hydro-Technologies in Ancient Times. *Sustainability*, 12(22), 1-26.
- Akçaözöğlü, E. Y., ve Koday , S. (2019). Kültürel Coğrafya Bakımından Osmaniye İlinin Mutfak Kültürü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(2), 537-552.
- Akın, G., Özkoçak , V., ve Gültekin , T. (2015). Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi. *Antropoloji*(30), 33-52.
- Akkoyunlu, Z. (2012). Türk Mutfağından Kaybolan Kerkük Yemekleri. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*((Balkan Özel Sayısı-II)), 326-324.
- Albustanlıoğlu, T., ve Güleç , H. (2020). Roma İmparatorluk Dönemi Sikkelerinde Yer Alan Gastronomik Unsurlar. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(1), 432-466.
- Alçay, A., Yalçın, S., Bostan , K., ve Dinçel , E. (2015). Orta Asya'dan Anadolu'ya Kurutulmuş Gıdalar. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi* (37), 83-93.
- Allen, P. (2022). What would happen if everyone went vegan?: *BBC Good Food*. <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-would-world-look-if-everyone-went-vegan#commentsFeed>. Erişim Tarihi: 15.01.2022.
- Altaş, A. (2017). Vegetarianism and Veganism: Current Situation in Turkey in the Light of Examples in the World. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(4), 403-421.
- Altomare, R., Cacciabauda, F., Damiano, G., Palumbo, V., Gioviale, M., Bellavia, M., . . . Lo Monte, A. (2013). The mediterranean diet: a history of health. *Iranian Journal of Public Health*, 449-457.
- Anonim. (1968). Spain&Portugal. *10D7N, Cost Saver*. EU Holidays | Southern & Eastern Europe.
- Arfini, E. A. (2019). The making of authentic tortellini: Aestheticization of artisanal labor and elite univorism in the case of local food. *European Journal of Cultural Studies*, 1-19 .
- Arlı, M., ve Gümüş, H. (2007). Türk Mutfak Kültüründe Çorbalar. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi. 1*, s. 143-158. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu.
- Artan, T. (2006). Osmanlı Elitinin Yemek Tüketiminin Bazı Yönleri. *Yemek ve Kültür*(7), s. 1-180.

- Aydın, B., Aksoy, İ., ve Adanır, Z. (2020). Osmanlı Devletinde Alafranga Mutfak. *Journal of Current Debates in Social Sciences*, 3(2), 88-94.
- Ayyıldız, S., ve Sarper, F. (2019). Antioksidan Baharatların Osmanlı Saray Mutfağındaki Yeri. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 363-380.
- Baccin, P., ve Azevedo, S. (2012). Mangiare all'italiana: regional, national or international cuisine? *Revista Letras*, 86(2), 191-209.
- Bakan, R. (2021). Türk mutfağındaki sütlü tatlıların değerlendirilmesi ve inovasyonu (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı*.
- Başol, G. (2008). Bilimsel Araştırma Süreci ve Yöntem. (O. Kılıç, ve M. Cinoğlu, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (s. 113-143). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Batu, A., ve Batu, H. (2016). Türk tatlı kültüründe Türk lokumunun yeri (The Place of Turkish Delight). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 42-52.
- Batu, A., ve Batu, H. (2018). Historical background of Turkish gastronomy from ancient times until today. *Journal of Ethnic Foods*, 5(2), 76-82.
- Bernardi, B., Falcone, G., Stillitano, T., Benalia, S., Strano, A., Bacenetti, J., and De Luca, A. (2018). Harvesting system sustainability in Mediterranean olive cultivation. *Science of The Total Environment*, 625, 1446-1458.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, Kültür ve Kimlik. *Milli Folklor*(87), 159-169.
- Bhattacharjee, A. (2012). Social Science Research: Principles, Methods, and Practices (Volume 3). Textbooks Collection.
- Birer, S. (1990). Türk mutfağının tarihsel gelişim süreci içerisindeki değişimi ve bugünkü durumu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 19(2), 251-260.
- Boulos, L., ve Fahmy, A.E.D. (2007). Grasses in Ancient Egypt. *Kew Bulletin*, 62(3), 507-511.
- Bozağcı, E. C. (2019). Amerika Kökenli Gıdaların Osmanlı Mutfağına Adaptasyon Süreci. 4. *Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı* (s. 90-92). Nevşehir: Nevşehir HBV Üniversitesi.
- Bresin, A. (2019). Perceptions of address practices in Italian interregional encounters. A case study of restaurant encounters. *Journal of Pragmatics*, 143, 185-200.
- British Nutrition Foundation. (2021). Fat in a healthy diet: <https://www.nutrition.org.uk/healthy-sustainable-diets/fat/?level=Consumer>
Erişim Tarihi: 04.12.2021

- Brufau, G., Boatella, J., ve Rafecas, M. (2006). Nuts: Source of energy and macronutrients. *British Journal of Nutrition*, 96(2), 24-28.
- Bucak, T., ve Taşpınar, O. (2014). The role and importance of maritime culture in Turkish cuisine&Türk mutfağında deniz kültürünün yeri ve önemi. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 551-568.
- Büyüktuncer, Z., ve Yücecan, S. (2009). Türk mutfağının beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 37(1-2), 93-100.
- Byrne, S. J. (2009). Native American Agriculture and Modern Italian Cuisine. *Research Specialists*: <http://www.researchspecialistsllc.com/research.shtml>
Erişim Tarihi: 05.01.2022
- Camillo, A., Kim, W., J. Moreo , P., ve Ryan, B. (2010). A model of historical development and future trends of Italian cuisine in America. *International Journal of Hospitality Management*, 29(4), 549-558.
- Candan, G. (2019). Yemek Kültüründe Coğrafyanın İzleri. *Herkes İçin Coğrafya*(1), 19-28.
- Candoğan, K. (2020). Duyusal Analiz- Tanımı ve Gelişimi. *Ankara Üniversitesi*: <https://acikders.ankara.edu.tr/> Erişim Tarihi: 07.04.2022
- Capatti, A., ve Montanari, M. (2003). Italian Cuisine. (Çeviren: A. O'Healy). New York: Columbia University Press.
- Capatti, A., ve Pasquali, A. (2016). Contemporary Italian Cuisine and Products (1990–2015): Between Reality and Imagination. *Gastronomy, Culture, and the Arts: A Scholarly Exchange of Epic Proportions* (s. 1-13). University of Toronto Mississauga: Toronto.
- Carpenter, R., Lyon, R., and Hasdell, T. (2000). What Is Sensory Analysis Used for?. In: Guidelines for Sensory Analysis in Food Product Development and Quality Control. *Springer*, 1-11.
- Chabran, R. (2002). Chapter 5. Medieval Spain. (C. Kleinhenz, M. Colish , and M. W. Adamson. *Regional Cuisines of Medieval A Book of Essays* (s. 125-152). New York: Routledge.
- Chatzi, L., Torrent, M., Romieu, I., Garcia-Esteban, R., Ferrer, C., Vioque, J., . . . Sunyer, J. (2008). Mediterranean diet in pregnancy is protective for wheeze and atopy in childhood. *Thorax*, 63, 507-513.
- Che, D. (2015). Agricultural heritage, agritourism and rural livelihoods. (D. J. Timothy, *Chapter 6. Heritage Cuisines: Traditions, identities and tourism* (s.77-87). New York: Routledge.

- Claval, P., ve Jourdain-Annequin, C. (2018). The Dynamics of Mediterranean Food Cultures in Periods of Globalization. *Athens Journal of Mediterranean Studies*, 4(3), 225-242.
- Cooper, R. (2015). Re-discovering ancient wheat varieties as functional foods. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 5(3), 138-143.
- Corrêa, R. C., Di Gioia, F., Ferreira, I., and Petropoulos, S. (2020). Chapter 20-Wild greens used in the Mediterranean diet. *The Mediterranean Diet (Second Edition) An Evidence-based Approach*, 209-228.
- Cömert, M., ve Güner, E. (2020). Anadolu’da Neolitik Dönemde Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(4), 3426-3440 .
- Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(5), 1627-1633.
- Cüce, H., ve Dulkadiroğlu, H. (2017). Alkollü İçki Endüstrisinden Kaynaklı Çevresel Etkilerin Temiz Üretim Odağında Değerlendirilmesi: Nevşehir’de Şarap Üreten Tesisler Üzerine Bir Çalışma. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6 (ICAFOF 2017 Özel Sayı)), 163-171.
- Çuhadar, M., Küçükyaman, M., ve Şaşmaz, M. (2018). Geçmişten Günümüze Isparta Mutfak Kültürü: Nitel Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(Özel Sayı 3), 125-142.
- Decker, M. J. (2013). The End of the Holy Land Wine Trade. *STRATA: Bulletin of the Anglo-Israel Archaeological Society*, 31, 103-116.
- Demirgöl, F. (2018). Çadırdan Saraya Türk Mutfağı. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 105-125.
- Dernini, S., and Berry, E. (2015). Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern. *Frontiers in Nutrition*, 2(15), 1-7.
- Doğdubay, M. (2018). İspanyol Mutfağı (Ünite 3). *Dünya Mutfakları I* (s. 54-80). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Douché, C., Tsirtsis, K., and Margaritis, E. (2021). What’s new during the first millennium BCE in Greece? Archaeobotanical results from Olynthos and Sikyon. *Journal of Archaeological Science: Reports*, 36.
- Drieu, L., Orecchioni, P., Capelli, C., and et al. (2021). Chemical evidence for the persistence of wineproduction and trade in Early Medieval Islamic Sicily. *PNAS*, 118, 1-8.

- Duhart, F., and Medina, F. (2009). La paella en las culturas culinarias españolas y francesas (siglos XIX-XXI). *Estudios del hombre*(24), 333-344.
- Düzgün, E., ve Durlu Özkaya, F. (2015). Mezopotamya'dan günümüze mutfak kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 41-47.
- Dwyer, J. (1993). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 93(11), 1317-1319.
- Dye, L., Lluch , A., and Blundell , J. (2000). Macronutrients and mental performance. *Nutrition*, 16(10), 1021-1034.
- Ecumenica, C. (2014). La cucina del riso. Milano, Italy: Accademia Italiana.
- Ekinci, A. (2016). Urfa Mutfağı: Lezzet Sanatı. *Şehir ve İrfan*, 1-8.
- Elmoghazy, M., and Omar, M. (2016). Culinary tourism in Egypt: a tourist perspective. *International Academic Journal of the Faculty of Tourism and Hotel Management*, 2(2), 231-252.
- Encyclopedia Britannica: (2020). Vegetarianism.
<https://www.britannica.com/topic/vegetarianism> Erişim Tarihi: 16.01.2022.
- Erdal, G., Soylu Baştuğ, D., ve Erdal, K. (2020). Anadolu ve Türk Kültüründe Zeytin. *Social Sciences Research Journal*, 9(3), 164-169.
- Erdal, İ. (2021). Cumhuriyet Dönemi Türkiye'sinin Tanıtımında Kültürel Unsurların Kullanımı. *Millî Folklor*, 129, 149-161.
- Ergül, M., Johnson, C., Çetinkaya, A. Ş., and Robertson, J. B. (2011). An Exploratory Study Linking Turkish Regional Food with Cultural Destinations. *Academica Turistica*, 2, 101-109.
- Ertaş, A., ve Kırmızıkuşak, D. (2021). Geleceğin Mutfak Kültürü. *Academia.edu*, 14-35.
- Ertaş, Y., ve Gezmen Karadağ, M. (2013). Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 117-136.
- Esposito, K., Maiorino, M., Bellastella, G., Chiodini, P., Panagiotakos, D., and Giugliano, D. (2015). A journey into a Mediterranean diet and type 2 diabetes: a systematic review with meta-analyses. *BMJ Open*, 5, 1-10 .
- Essid, M. Y. (2012). Chapter 2. History of Mediterranean food. (CIHEAM, *MediTERRA 2012 (english) The mediterranean diet for sustainable regional development* (s. 51-69). Paris: Presses de Sciences Po.

- Eye Bread Project-Duyusal Analiz El Kitabı. (2018). Bursa Büyükşehir Belediyesi, Besaş, Tagem.
- Féart, C., Samieri, C., and Barberger-Gateau, P. (2010). Mediterranean diet and cognitive function in older adults. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 13(1), 14-18.
- Fendal, D. (2012). Türkiye'deki Kahve ve Mutfak Kültürünün Dönüşümü Üzerinden Küreselleşme Sürecinde Küresel ve Yerel Kültürün Etkileşim ve Eklemlenişi. *Ileti-s-im*, 147-180.
- Fiume, P., and Argenti, M. (2003). The History of Olive Oil in Italy: the “Puglia Case”. *Bollettino della Comunità Scientifica in Australasia*, 72-76.
- Formenti, F., and Duthel, J. (1996). *The Analysis of Wine and Other Organics Inside Amphoras of the Roman Period* (1st edition b.). (Editors: P. E. McGovern, S. Fleming, and S. Katz) London: Taylor & Francis Group.
- Fortes, C., Forastiere, F., Farchi, S., Mallone, S., Trequattrinni, T., Anatra, F., . . . Perucci, C. (2003). The Protective Effect of the Mediterranean Diet on Lung Cancer. *Nutrition and Cancer*, 46, 30-37.
- Frost, W., and Laing, J. (2016). Chapter 3. Cuisine, migration, colonialism and diasporic identities. (D. J. Timothy, *Heritage Cuisines: Traditions, identities and tourism* (s. 37-52). New York: Routledge.
- Garcimartín, A., Macho-González, A., Caso, G., Benedí, J., Bastida, S., and Sánchez-Muniz, F. (2020). Chapter 19 - Frying a cultural way of cooking in the Mediterranean diet and how to obtain improved fried foods. *The Mediterranean Diet (Second Edition)*, 191-207.
- González, P., and Dans, E. (2018). The 'terroirist' social movement: The reawakening of wine culture in Spain. *Journal of Rural Studies*, 61, 184-196.
- Gök, Ö. (2019). Türkiye'de vegan sanat. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 43(1), 85-119.
- Gökçen, M., Aksoy, Y., ve Ateş Özcan, B. (2019). Vegan beslenme tarzına sağlık açısından genel bakış. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-54.
- Gregorio, D. D., and Licari, E. (2006). Rural Development and Wine Tourism in Southern Italy. *46th Congress of the European Regional Science Association "Enlargement, Southern Europe and the Mediterranean"* (s.1-26). Volos: ERSA.
- Grigg, D. (2001). Olive oil, the Mediterranean and the world. *GeoJournal*, 53, 163-172.

- Guasch-Jané, M. R. (2008). *Wine in Ancient Egypt: A cultural and analytical study*. BAR Publishing.
- Guasch-Jané, M. R., Andrés-Lacueva, C., Jáuregui, O., and Lamuela-Raventos, R. (2006). First evidence of white wine in ancient Egypt from Tutankhamun's tomb. *Journal of Archaeological Science Volume*, 33(8), 1075-1080.
- Güldemir, O. (2014). Orta Asya'dan Cumhuriyet Dönemine Türk Mutfağındaki Yemeklerin Değişimi: Yazılı Kaynaklar Üzerinden Bir Değerlendirme. VII. *Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi*, (s.346-358). Kuşadası, Aydın.
- Güldemir, O., ve Halıcı, N. (2009). Türk Mutfağında Geleneksel Etli Meyve Yemekleri. II. *Geleneksel Gıdalar Sempozyumu (27-29 Mayıs)*. Van.
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(26), 24-30.
- Gürsoy, D. (2013). *Tarih Süzgecinde Mutfak Kültürümüz* (2. Baskı b.). İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Hagen, D. (2019). *The History of Vegetarianism and Veganism*. (Çeviren: D. Masser) Babelcube.
- Hamdi, D. (2018). Egypt Today Magazin. *et Bites: a quick tour of Egyptian dishes and recipes*. <https://www.egypttoday.com/Article/6/43883/et-Bites-a-quick-tour-of-Egyptian-dishes-and-recipes> Erişim Tarihi: 12.11.2021
- Harutyunyan, M., and Malfeito-Ferreira, M. (2022). The Rise of Wine among Ancient Civilizations across the Mediterranean Basin. *Heritage*(5), 788-812.
- Harvard Health Publishing. (2020). Becoming a vegetarian: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian> Erişim Tarihi: 23.12.2021
- Hassan Wassef, H. (2004). Food habits of the Egyptians: newly emerging trends. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 10(6), 898-915.
- Hata, K., Kasahara, M., Tanışava, Y., Şimada, A., and et al. (2009). The habit of eating rice in four countries: Japan, China, Spain and France. *Journal of Consumer Studies & Home Economics*, 21(4), 349-361.
- Hauser, J. (2019). Insatiable Appetite: Food as Cultural Signifier in the Middle East and Beyond. (J. H. Kirill Dmitriev, *Insatiable Appetite: Food as Cultural Signifier in the Middle East and Beyond* (s. 292-316). Hollanda: BRILL.
- Hazan, M. (1992). *The Essentials of Classic Italian Cooking*. London, Macmillan London Limited.

- Helstosky, C. (2009). *Food Culture in the Mediterranean*. London: Greenwood Press.
- Hidalgo-Mora, J. J., García-Vigara, A., Sánchez-Sánchez, M., García-Pérez, M.-Á., Tarín, J., and Cano, A. (2020). The Mediterranean diet: A historical perspective on food for health. *Maturitas*, 132, 65-69.
- Hispanic Kitchen. (2010). *Pimientos Rellenos (Spanish Stuffed Peppers)*. <https://hispanickitchen.com/2010/06/04/pimientos-rellenos-spanish-stuffed-peppers/> Erişim Tarihi: 22.09.2021.
- Hjalager, A. M., and Corigliano, M. (2000). Food for tourists determinants of an image. *International Journal of Tourism Research*, 2(4), 281-293.
- İlban, M. O., Güleç, E., Çolakoğlu, F., ve Karabıyık, Ş. (2021). Geleneksel Türk Mutfağının Günümüz Yeme-İçme Alışkanlıkları. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 127(251), 269-288.
- İnce, C., ve Samatova, G. (2022). Orta Asya Mutfak Kültürünün Anadolu'ya Etkisi (Kırgız Mutfağına Sosyolojik Bir Yaklaşım). (A. Cihan, *Türkiye'nin Mutfak Sosyolojisi* (s. 589-601). Akademik Kitaplar.
- Institute of Agriculture and Natural Resources The Food Processing Center-University of Nebraska* . (2022). Sensory Analysis: <https://fpc.unl.edu/sensory-analysis> Erişim Tarihi: 04.04.2022.
- Irmak, Y. (2019). Bingöl Mutfak Kültürü ve Gastronomi Turizmi. *Bingöl Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 111-144.
- Isaakidou, V., Halstead, P., and Adaktylou, F. (2018). Animal carcass processing, cooking and consumption at Early Neolithic Revenia-Korinou, northern Greece. *Quaternary International*, 496, 108-126.
- Jacqueline, M. (2013). Chapter 12 - Global Food and Nutrition: World Food, Health and the Environment: Practical Applications for Nutrition, Food Science and Culinary Professionals. *Culinary Nutrition The Science and Practice of Healthy Cooking*, 545-605.
- Jadhav, M. (2021). *Italian cuisine*. arihantcollege.ac.in. Erişim Tarihi: 12.06.2021
- Jamie Oliver. (2006). *A basic recipe for fresh egg pasta*. <https://www.jamieoliver.com/recipes/pasta-recipes/a-basic-recipe-for-fresh-egg-pasta/> Erişim Tarihi: 17.01.2022
- Jamie Oliver. (2019). *Arancini*. <https://www.jamieoliver.com/recipes/rice-recipes/arancini/> Erişim Tarihi: 17.01.2022

- Jamie Oliver. (2021). *Beef empanadas*. jamieoliver.com:
<https://www.jamieoliver.com/recipes/beef-recipes/beef-empanadas/> Erişim Tarihi: 17.01.2022
- Janssen, M., Busch, C., Rödiger, M., and Hamm, U. (2016). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 105, 643-651.
- Kakimoto, M. (1998). *Vegetarianism and Vegetarians in Japan*. International Vegetarian Union (IVU) News: <http://www.ivu.org/news/3-98/japan1.html> Erişim Tarihi: 23.03.2022.
- Kalkandelen, Z. (2021). *Vegan Devrimi ve Hayvan Özgürlüğü*. (Editör: O. Keçeli) İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Kapka, E. (2019). Antik Roma'da Bir Akşam Yemeği Menüsü. B. Kocaoğlu (Dü.) içinde, *Tarih Yolunda Bir Ömür* (s. 171-). Ankara: Berikan Yayınevi.
- Karabudak, E. (2012). *Vejetaryen Beslenmesi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Karakuş Şeren , S., Ceyhun Sezgin, A., ve Şanlıer , N. (2015). Türk Mutfağında Kullanılan Et ve Etli Yemek Çeşitlerinin Yapımı ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 62-68.
- Kasar, H. (2021). Türk Mutfak Kültürü Evreleri ve Mutfak Sentezinin İncelenmesi. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 11(2), 347-358.
- Kaya, Ü. C., ve Yaman, M. (2018). Akdeniz Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişimi. *Atlas Dergisi*, 4(13), 1117-1123.
- Kayıkçıoğlu, S., ve Arkan , Ü. (2020). An Overlook to World Wine Industry. *6th Global Business Research Congress*. 11, s. 219-223. İstanbul: PressAcademia Procedia.
- Keramaris, A., Kasapidou, E., and Mitlianga , P. (2022). Pontic Greek cuisine: the most common foods, ingredients, and dishes presented in cookbooks and folklore literature. *Journal of Ethnic Foods*, 9(1), 1-18.
- Key , T., Appleby, P., and Rosell, M. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(1), 35-41.
- Kılıçhan, R. (2020). Türk Şarap Markaları ve Başarı Öyküleri. (A. Altaş, *Tüm Yönleriyle Şarap ve Şarap Turizmi* (s. 84-105). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., ve Sarıışık, M. (2014). Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), 191-210.

- Kocaalan, M. L. (2017). Afro-Avrasya ülkelerinin birbiri ile entegrasyonunda, Füzyon mutfağın etkisi: Akdeniz ülkeleri vaka çalışması. *International Congress on Afra-Eurasian Research II.*, 17, 272-281.
- Kocaoğlu, B. (2019). Osmanlı Saray Mutfağında Süt ve Süt Ürünleri. *Tarih Yolunda Bir Ömür* (s.159-170). Ankara: Berikan Yayınevi.
- Konya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2017). Konya Mutfağı: https://konyakultur.gov.tr/index.php?route=modules/items&item_id=9 Erişim Tarihi: 18.02.2022.
- Köşker, H., ve Özbey, Z. (2021). Türk Mutfak Kültüründe Çorba ve Coğrafi İşaretli Çorbalar Üzerine Bir Değerlendirme. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research.*, 5(3), 471-489.
- Küçükkömürlü, S., ve Ekmen, Z. (2008). Barışın simgesi zeytin ve Anadolu kültürü. Ankara: CANAS-38.
- Laajimi, A., and Albisu Aguado., L. (1997). El consumo de alimentos en España. Cambios y nuevas tendencias. *Revista agroalimentaria*, 3(5), 47-54.
- Lăcătușu, C.-M., Grigorescu, E.-D., Floria, M., Onofriescu, A., and Mihai, B.-M. (2019). The Mediterranean Diet: From an Environment-Driven Food Culture to an Emerging Medical Prescription. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1-16.
- Laflı, E. (2017). Antik Helen ve Roma dönemlerinde Anadolu'da bağcılık ve şarapçılık. *Üzümün Akdeniz'deki Yolculuğu* (s. 19-41). İzmir: İzmir Büyükşehir Belediyesi Akdeniz Akademisi.
- Lamuela-Raventós, R., and Andrés-Lacueva, C. (2004). Wine in Mediterranean Diet. *Archivos Latinoamericanos de Nutricion*, 54(2 ek 1), 79-82.
- Laws, R. (1994). History of Vegetarianism Native Americans and Vegetarianism. *International Vegetarian Union*, 1-6.
- Leitzmann, C. (2014). Vegetarian nutrition: past, present, future. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), 496-502.
- Lepri, L. (2015). *Recipes from Bologna : the traditional food from the Capital of Italian cuisine : 70 classic and popular dishes : with original Bolognese texts*. Bologna: Pendragon: Permalink. <http://digital.casalini.it/9788833649146> Erişim Tarihi: 25.01.2022.
- Lereboullet, A.-L., Beltrando, G., and Bardsley, D. (2013). Socio-ecological adaptation to climate change: A comparative case study from the

- Mediterranean wine industry in France and Australia. *Agriculture, Ecosystems & Environment*, 164, 273-285.
- Lerman, R. H. (2010). The Macrobiotic Diet in Chronic Disease. *Nutrition in Clinical Practice*, 25(6), 621-626.
- Levinson, H., and Levinson, A. (1985). Storage and insect species of stored grain and tombs in ancient Egypt. *Zeitschrift für angewandte Entomologie*, 100(1-5), 321-339.
- Locobbo, K., and Lacobbo, M. (2004). *Vegetarian America: A History*. USA: Greenwood.
- López-Bayón, S., González-Díaz, M., Solís-Rodríguez, V., and Fernández-Barcala, M. (2018). Governance decisions in the supply chain and quality performance: The synergistic effect of geographical indications and ownership structure. *International Journal of Production Economics*, 197, 1-12.
- López-Guzmán, T., and Sánchez-Cañizares, S. (2012). Culinary tourism in Córdoba. *British Food Journal*, 114(2), 168-179.
- López-Guzmán, T., and Sánchez-Cañizares, S. (2012). Gastronomy, Tourism and Destination Differentiation: A Case Study in Spain. *Review of Economics & Finance*, 63-72.
- López-Guzmán, T., Di Clemente, E., and Hernández-Mogollón, J. (2014). Culinary tourists in the Spanish region of Extremadura, Spain. *Wine Economics and Policy*, 3, 10-18.
- Lorenzo, J. R., Maza Rubio, M., and Garcés, S. (2018). The competitive advantage in business, capabilities and strategy. What general performance factors are found in the Spanish wine industry? *Wine Economics and Policy*, 7(2), 94-108.
- Lovino, R., and Mattion, I. (2009). *Sinfonía gastronómica: (música, eros y cocina)*. Madrid, Spain: Ediciones Siruela.
- Lu, M., Pilla, S., and Oh, S. (2021). Diabetes mellitus: dietary management. *Reference Module in Food Science*.
- MacLennan, R., and Zhang, A. (2004). Cuisine: the concept and its health and nutrition implications – global. *Asia Pacific J Clin Nutr*, 13(2), 131-135.
- Macmahon, C. (2014). Medieval Cuisine Food as a Cultural Identity. *California State University Channel Islands*.
- Majura Primary School. (2020). History of Empanadas: <https://www.majuraps.act.edu.au/> Erişim Tarihi: 23.04.2022.

- Malitska, J. (2021). The Peripheries of Omnivorousness: Vegetarian Canteens and Social Activism in the Early Twentieth-Century Russian Empire. *Global Food History*, 7(2), 140-175.
- Medina, F. X. (2005). *Food Culture in Spain*. London: Greenwood Press.
- Megep. (2012). Duyusal Test Teknikleri. Ankara: T.C. Milli Eğitim Bakanlığı.
- Merra, G., Noce, A., Marrone, G., Cintoni, M., Tarsitano, M., Capacci, A., and De Lorenzo, A. (2021). Influence of Mediterranean Diet on Human Gut Microbiota. *Nutrients*, 13(7), 1-12.
- Merz, B. (2021). Micronutrients have major impact on health. Harvard Health Publishing-Harvard Medical School: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/micronutrients-have-major-impact-on-health>. Erişim Tarihi: 25.12.2021.
- Michigan Medicine. (2019). Carbohydrate Food List. University of Michigan. Erişim Tarihi: 12.12.2021.
- Milburn, J. (2021). The analytic philosophers: Peter Singer's animal liberation and Tom Regan's the case for animal rights. (L. Wright, *The Routledge Handbook of Vegan Studies*.) New York, USA: Routledge.
- Millán, G., Arjona, J., and Amador, L. (2014). A new market segment for olive oil: Olive oil tourism in the south of Spain. *Agricultural Sciences*, 5(3), 179-185.
- Mitsuda, T. (2019). "Vegetarian" nationalism: Critiques of meat eating for Japanese Bodies, 1880-1938. (M. T. King, *Culinary Nationalism in Asia* (s. 24- 40). London, New York: Bloomsbury Academic.
- Mohamed, M. E., Hewedi, M., Lehto, X., and Maayouf , M. (2020). Egyptian food experience of international visitors: a multidimensional approach. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 32(8), 2593-2611.
- Monaco, R. D., Miele, N., Puelo , S., Masi , P., and Cavella, S. (2020). Chapter 18. Textural Characteristics of Italian Foods. (K. Nishinari, *Textural Characteristics of World Foods* (s. 269-291). Wiley.
- Murray, J., and Baxter, I. (2003). Sensory Evaluation. *Food Acceptability and Sensory Evaluation* (s. 5130-5136). Maryland: Second Edition. Academic Press.
- Murray, J., Delahunty, C., and Baxter, I. (2001). Descriptive sensory analysis: past, present and future. *Food Research International*, 34(6), 461-471.
- Nebel, S., Pieroni, A., and Heinrich, M. (2006). Ta chòrta: Wild edible greens used in the Graecanic area in Calabria, Southern Italy. *Appetite*, 47(3), 333-342.

- Nenes, M. F. (2009). *International Cuisine*. Canada: John Wiley&Sons.
- Nielsen, K. S. (2006). The Pastries of La Festa di San Giuseppe: Roots to Italian sweet foodways. *Appetite*, 47(3), 396.
- NIH. (2022). *Iron*. National Institutes of Health :
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/> Erişim Tarihi: 02.03.2022
- Noah, A., & Stewart Truswell , A. (2001). There are Many Mediterranean Diets. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 10(1), 2-9.
- Nora Cooks. (2016). *Vegan Mozzarella Cheese*. noracooks:
<https://www.noracooks.com/easy-stretchy-vegan-mozzarella-cheese/> Erişim Tarihi: 22.04.2022.
- Okkalı, İ. C., and Baytar, İ. (2020). Türk Resminde Yemek ve Sofra Betimleri ile Osmanlı Mutfağının Dönüşüm Öyküsü (1839-1950). *Sanat Tarihi Yıllığı*(29), 63-88.
- Oktaş, S. (2018). Study on gastronomic cultures of post-Neolithic civilizations in Anatolia. *Journal of Culinary Science & Technology*, 1-16.
- Oktaş, S., ve Guden, N. (2021). Yunan, Türk ve Kıbrıs Mutfağlarının Gastronomik Kültürel Yansıması. *Journal of Gastronomy, Hospitality, and Travel*, 4(2), 465-481.
- Olfert, M. D., and Wattick, R. (2018). Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes. *Current Diabetes Reports*, 101.
- Önçel, S. (2015). Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(4), 33-44.
- Özdemir, B., ve Kınay, F. (2004). Yabancı Ziyaretçilerin Türk Mutfağına İlişkin Görüşleri: Antalya'yı Ziyaret Eden Alman ve Rus Turistler Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*(2), 5-28.
- Özel, K. (2018). Moleküler mutfak tekniklerinden; Kapsülleştirme, tütsüleme, sous-vide, soğuk pişirme, sıvı-azot tekniklerinin duyu analizi yöntemiyle incelenerek örnek standart reçetelerin hazırlanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Özer, Ç., Albayrak, A., ve Ağan, C. (2021). Türkiye'de Yaşayan Boşnaklar ve Mutfak Kültürü Üzerine Bir Araştırma. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(1), 407-428.
- Özgen, N. (2022). İspanya'da Gastronomi Turizminin Tarihsel Gelişimi ve Gastrodiplomasi Değerlendirmesi. *Aynı Gastronomy*, 6(2), 239-262.

- Öztürk, B., ve Ertamay, S. (2017). 21. Yüzyıla Doğru Türk Gastronomisi Ve Geçmişten Günümüze Gelişiminin Etkileri. *18. Ulusal Turizm Kongresi* (s. 756-764). Mardin: Detay Yayıncılık .
- P.Vidal-González, Medrano-Ábalos, P., and Sáez Álvarez, E. (2022). A nightmare glocal discussion. What are the ingredients of Paella Valenciana? *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 27, 1-6.
- Panagiotakos, D., and Matalas, A.-L. (2009). Back to the ancient diet: A matter of urgency for Southern Mediterranean countries. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 19(3), 153-155.
- Parasecoli, F. (2021). Eating on the go in Italy: between cibo di strada and street food. *Food, Culture & Society*, 24(1), 112-126.
- Paz, J. d. (2018). *The Vegan Revolution: Why and How We Are Heading Towards a New Phase in History*. Barcelona: Vitamina Vegana.
- Pekcan, G., and Şanlıer, N. (2015). *T.C. Sağlık Bakanlığı-Türkiye Beslenme Rehberi*. (Editör: Baş, P. D.) Ankara: Artı6.
- PETA. (2022). *Animals Used for Food*. People for the Ethical Treatment of Animals: <https://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/> Erişim Tarihi: 12.12.2021.
- Phillips, F. (2005). Vegetarian Nutrition. *Nutrition Bulletin*, 30(2), 132-167.
- Piggott, J. R., Simpson, S., and Williams, S. (1998). Sensory analysis. *International Journal of Food Science and Technology*, 33(1), 7-12.
- Pitt-Rivers, J. (2004). *La antropología como pasión y como práctica: ensayos in honorem*. Madrid: CSIC.
- Polymerou-Kamilakis, A. (2006). The Culture of the Olive Tree (Mediterranean World). (D. Boskou, *Olive Oil (Second Edition) Chemistry and Technology*, 1-12.
- Pomona College. (2022). *Macronutrients & Micronutrients*. <https://www.pomona.edu/administration/dining/health-wellness/macronutrients> Erişim Tarihi: 25.02.2022.
- Puskar-Pasewicz, M. (2010). *Cultural Encyclopedia of Vegetarianism*. California, Santa Barbara: Greenwood.
- Radnitz, C., Beezhold, B., and DiMatteo, J. (2015). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*, 90, 31-36.

- Ranganathan, J. (2016). *Protein Scorecard*. World Resources Institute: <https://www.wri.org/data/protein-scorecard> Erişim Tarihi: 23.01.2022.
- Reguant-Aleix, J. (2012). Chapter 1. The Mediterranean Diet: designed for the future . CIHEAM, *MediTERRA 2012 (english) The mediterranean diet for sustainable regional development* (s. 29-50). Paris: Presses de Sciences Po.
- Renna, M., Rinaldi, V. A., and Gonnella, M. (2015). The Mediterranean Diet between traditional foods and human health: The culinary example of Puglia (Southern Italy). *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 2(2), 63-71.
- RobinFood. (2016). *Pastel de pollo “reventón”*. <https://www.robinfoodtv.com/es/receta/pastel-de-pollo-reventon> Erişim Tarihi: 12.03.2022.
- Rottka, H. (1990). Health and Vegetarian Life-Style. (Somogyi, E. K., 27th *Symposium of the Group of European Nutritionists on Nutritional Adaptations to New Life-Styles* (s. 176-194). Helsinki: Basel, Karger.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141-150.
- Ruiz-Capillas, C., and Herrero, A. (2021). Sensory Analysis and Consumer Research in New Product Development. *Foods*, 10(582), 1-4.
- Ruiz-Capillas, C., Herrero, A., Pintado, T., and Delgado-Pando, G. (2021). Sensory Analysis and Consumer Research in New Meat Products Development. *Foods*(10), 1-15.
- Salas-Salvadó, J., Bulló, M., Estruch, R., Ros, E., Covas, M.-I., and et al. (2014). Prevention of Diabetes With Mediterranean Diets. *Annals of Internal Medicine*, 160(1), 1-10.
- Salloum, H. (2002). Sicily. *Regional Cuisines of Medieval Europe* (s. 113-124). New York: Routledge.
- Samuel, D. (1996). Archaeology of Ancient Egyptian Beer. *Journal of the American Society of Brewing Chemists*, 54(1), 3-12.
- Sanz, A. (2016). *Productos culinarios* (2.^a edición b.). Madrid, Spania: Ediciones Paraninfo.
- Sanz, A., and Luis, J. (2019). *Gastronomía y nutrición 2.^a edición*. Madrid: Paraninfo.
- Sarıışık, M. (2018). İtalyan Mutfağı (Ünite 2) (Yılmaz, H., *Dünya Mutfakları I* (s. 28-54). Eskişehir.

- Sarıkaya, E. (2019). Türk mutfak kültürünün şiiire yansıması bağlamında Ravzî'nin pilav kasidesi. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*(16), 319-327.
- Sarioğlan, M., ve Cevizkaya, G. (2016). Türk Mutfak Kültürü: Şerbetler. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 6(14), 237-250.
- Schlienger, J., Monnier, L., and Colette, C. (2014). Histoire de l'alimentation méditerranéenneThe history of the Mediterranean diet. *Médecine des Maladies Métaboliques*, 8(4), 455-462.
- Seçim, Y. (2018). Selçuklu ve Osmanlı mutfağının gastronomi açısından değerlendirilmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 4(2), 122-132.
- Serra-Majem, L., Trichopoulou, A., de la Cruz, J., Cervera, P., Alvarez, A., Vecchia, C., . . . Trichopoulos, D. (2004). Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutrition*, 7(7), 927-929.
- Sert, A. (2017). Italian Cuisine: Characteristics and Effects. *Journal of Business Management and Economic Research*, 1(1), 49-57.
- Serventi, S., and Sabban, F. (2002). Chapter 8. The Taste for Pasta. *Pasta The Story of a Universal Food* (Çeviren: A. Shugaar, s. 227-270). West Sussex: Columbia University Press.
- Sevimli, Y. (2019). Türk Mutfağında Tatlı Kültürünün Tarihçesi. 4. *Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı* (s. 248-255). Nevşehir: Nevşehir HBV Üniversitesi.
- Shaw, S. (2020). *Expolaring Vegetarianism*. University of New Hampshire: <https://www.unh.edu/healthyunh/blog/nutrition/2020/07/exploring-vegetarianism> Erişim Tarihi: 12.11.2021.
- Sheen, B. (2010). *Foods of Egypt*. USA: Gale.
- Sikalidis, A., Kelleher, A., and Kristo, A. (2021). Mediterranean Diet. *Encyclopedia*, 1(2), 371-387.
- Silici, S. (2005). Balda Duyusal Analiz. *Gıda Mühendisleri Dergisi*, 9(20), 39-42.
- Simmons, S. (2007). *A Treasury of Persian Cuisine*. East Sussex: Stanford House Publishing.
- Simopoulos, A. P. (2001). The Mediterranean Diets: What Is So Special about the Diet of Greece? The Scientific Evidence. *The Journal of Nutrition*, 131(11), 3065–3073.

- Sitta, N., and Floriani, M. (2008). Nationalization and Globalization Trends in the Wild Mushroom Commerce of Italy with Emphasis on Porcini (*Boletus edulis* and Allied Species). *Economic Botany*, 62, 307-322.
- Soğandereli, F. (2020). Eski Mezopotamya ve Anadolu'da Mutfak Kültürü. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 7(2), 1308-1342.
- Solmaz, Y., ve Dülger Altın, D. (2018). Türk Mutfak Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.
- Sparkes, B. (1962). The Greek Kitchen. *The Journal of Hellenic Studies*, 82, 121-137.
- Suddath, C. (2008). *A Brief History of Veganism*. TIME : <https://time.com/3958070/history-of-veganism/> Erişim Tarihi: 21.12.2021.
- Şahin, T. (2021). Eski Mısır Toplumunda Yeme ve Beslenme Kültürü. *Uluslararası Eskiçağ Tarihi Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 127-148.
- Şengül, S., ve Türkay, O. (2016). Akdeniz Mutfak Kültürünün Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(Özel Sayı), 86-99.
- Şenuyar, C., Demirbaş, N., ve Saygın, Ö. (2014). Türk Şarap Sektörünün Mevcut Durumu ve Sektörün Gelişimini Sınırlayan Faktörlerin Değerlendirilmesi". *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 28(2), 1-12.
- Şimşek, A. (2012). Araştırma Modelleri. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (s. 80-106). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Şimşek, A. (2012). Evren ve Örneklem. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (s. 108-133). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. (2018). Öğünlerde Yenilen Yemek, Yiyecek ve İçeceklerden Örnekler: <https://aregem.ktb.gov.tr/TR-12765/ogunlerde-yenen-yemek-yiyecek-ve-iceceklerden-ornekler.html> Erişim Tarihi: 12.04.2022.
- T.C. Tarım Orman Bakanlığı. (2022). Duyusal Analiz Laboratuvarı: <https://arastirma.tarimorman.gov.tr/alata/Menu/49/Duyusal-Analiz-Laboratuvari> Erişim Tarihi: 02.04.2022.
- The Vegetarian Resource Group. (2020). Vegetarianism in a Nutshell: <https://www.vrg.org/nutshell/nutshell.htm> Erişim Tarihi: 03.01.2022.
- Tonstad, S., Butler, T., Yan, R., and Fraser, G. (2009). Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*, 32(5), 791-796.
- Trevisan, M. (2011). Wine and society. *Wine Studies*, 1(1), 1.

- Trichopoulou, A. (2004). Traditional Mediterranean diet and longevity in the elderly:a review. *Public Health Nutrition*, 7(7), 943-947.
- Trichopoulou, A., Vasilopoulou, E., Georga, K., Soukara, S., and Dilis, V. (2006). Traditional foods: Why and how to sustain them. *Trends in Food Science & Technology*, 17(9), 498-504.
- Tunalıoğlu, R., Tiryaki, G. Y., Tan, S., and Taşkaya, B. (2003). Dünya zeytinyağı tüketimeindeki gelişmeler; bu gelişmeyi destekleyen çalışmalar ve Türkiye zeytinyağı tüketimeindeki değişimler. *Türkiye I. Zeytinyağı ve Sofralık Zeytin Sempozyumu*, (s. 1-10). İzmir.
- Tunçay Son, G. Y., ve Bulut, M. (2016). Vegan and vegetarianism as a life style<p>Yaşam tarzı olarak vegan ve vejetaryenlik. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 830-843.
- Tunçay, G. Y. (2018). Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik. *Eurasian Journal of Health Sciences*, 1(1), 25-29.
- Turmo, I. G. (2012). Chapter 5. The Mediterranean Diet: consumption, cuisine and food habits. CIHEAM, *MediTERRA 2012 (english) The mediterranean diet for sustainable regional development* (s. 115-132). Paris: Presses de Sciences Po.
- Türker, N. (2018). Gastrodiplomasi Türk mutfağının tanıtımında bir araç olabilir mi? *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(ek.1), 14-29.
- Türkiye Vegan Derneği. (2020). Veganlık Nedir?: <https://tvd.org.tr/veganlik-nedir/#> Erişim Tarihi: 17.12.2021.
- Uçuk, C., ve Buyruk, L. (2020). Postmodernizmin Türk Mutfak Kültürüne Etkileri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme. *Gastroia Journal of Gastronomy And Travel Research*, 4(2), 270-286.
- Ural, A., ve Kılıç , İ. (2018). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık .
- Ünal, İ., ve Özişık Yapıcı, O. (2017). Semavi Dinlerin Mutfak Kültürü Üzerindeki Etkileri. *VI. Ulusal II. Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu*, (s. 276-283). Gaziantep.
- Varey, S. (2002). Chapter 4. Medieval and Renaissance Italy A. The Peninsula. (Editörler: C. Kelihsenz, M. Colish, and M. W. Adamson. *Regional Cuisines of Medieval Europe* (s. 85-112). New York: Routledge.
- Vargas, R. L., Schuch, L., Barros, W., Rigo, G., Szareski, V., and et al. (2018). Macronutrients and Micronutrients Variability in Soybean Seeds. *Journal of Agricultural Science*, 10(4), 209-222.

- Venn, B. J. (2020). Macronutrients and Human Health for the 21st Century. *Nutrients*, 12(8), 2363.
- Visitgreece. (2022). Gastronomy: <https://www.visitgreece.gr/experiences/gastronomy/>
Erişim Tarihi: 26.02.2022.
- Vossen, P. (2007). Olive Oil: History, Production, and Characteristics of the World's Classic Oils. *HortScience horts*, 42(5), 1093-1100.
- Wahlqvist, M. L. (2007). Regional food culture and development. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 16(2), 2-7.
- Wall, D. (1988). *The Diet of Early Humans Vegetarianism and Archaeology*. International Vegetarian Union (IVU): <http://www.ivu.org/history/early/archaeology.html> Erişim Tarihi: 19.02.2022.
- Walters, K. S., and Portmess, L. (1999). *Ethical Vegetarianism: From Pythagoras to Peter Singer*. New York: State University of New York Press.
- Weichselbaum, E., Benelam, B., and Soares Costa, H. (2009). Traditional Foods in Europe. In *European Food Information Ressource (EuroFIR) consortium, EU 6th framework food quality and safety thematic priority.*, s. 2-71.
- WHO. (2016). *Micronutrients*. World Health Organization: https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab_3 Erişim Tarihi: 17.12.2021.
- Wild, M. J. (2015). Eating Spain: National Cuisine Since 1900. *Theses and Dissertations--Hispanic Studies*, 24. https://uknowledge.uky.edu/hisp_etds/24
Erişim Tarihi: 14.01.2022.
- Wrenn, C. L. (2021). *Animals in Irish Society*. New York: New York Press.
- Yalçın, E., and Yaman, M. (2019). Yazılı Kaynaklara Göre Sümer Mutfağının Günümüze Yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(67), 536-542.
- Yaralı, E. (2018). *Gıdalarda duyuşal analizler*. Aydın Adnan Menderes niversitesi: <https://akademik.adu.edu.tr> Erişim Tarihi: 08.05.2022.
- Yayla, ., ve Aktaş, S. G. (2017). Türk Mutfağında Lezzet Bgelerinin Belirlenmesi: Adana-Osmaniye- Kahramanmaraş rneği . *1st International Congress on Future of Tourism: Innovation, Entrepreneurship and Sustainability*, (s. 1-10). Mersin.
- Yeh, H.Y. (2013). Boundaries, Entities, and Modern Vegetarianism: Examining the Emergence of the First Vegetarian Organization. *Qualitative Inquiry*, 19(4), 298-309.

- Yetim, G., Buran, İ., Argan, M., ve Özer, A. (2021). Vejetaryen olmak ya da olmamak: Netnografik perspektiften vegan-vejetaryen sanal toplulukları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1193-1217.
- Yıldırım, O., Karaca, O., ve Çakıcı, A. (2021). Girit Yemek Kültürü Doğu Akdeniz Bölgesi'nde Sürdürülebiliyor Mu? *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(2), 1416-1438.
- Yılmaz, E. Çilingir Ük, Z. (2021). Dünya Mutfakları ve Türk Mutfak Kültürü. *Gastronomi Araştırmaları*. Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Yılmaz, H., ve Çakıcı, H. H. (2019). Yazılı Medyada Türk Mutfağı. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(1), 450-462.
- Zorroza, I., and Domínguez, M. (2010). Alimentos, cocina y salud: del Siglo de Oro a la Ilustración . *Guía de la exposición presencial*, 1-3.

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: İtalyan Mutfağının Ülke Bazında Ünlü Yemekleri	13
Tablo 2: İspanyol Mutfağının Ülke Bazında Ünlü Yemekleri.....	14
Tablo 3: Klasik Akdeniz Diyeti Tablosu	32
Tablo 4: İtalya'nın Çeşitli Bölgelerinde Kullanılan Yemek Malzemeleri ve Ünlü Yemekler.....	43
Tablo 5: Yunan Mutfağında Bölgeye Göre Ünlü Yemekler ve Ürünler	73
Tablo 6: Akdeniz Mutfaklarında Kullanılan Yiyecekler	75
Tablo 7: Vegan ve Vejetaryen Tipolojileri	77
Tablo 8: Bazı Mikro Besinler ve Kaynakları	85
Tablo 9: Orijin ve Vegan Empanada Reçetesi	91
Tablo 10: Orijin ve Vegan Pimientos Rellenos Reçetesi	95
Tablo 11: Orijin ve Vegan Pastel de Pollo Reçetesi	99
Tablo 12: Orijin ve Vegan Arancini di Riso Reçetesi	104
Tablo 13: Vegan Mozzarella Reçetesi	105
Tablo 14: Orijin ve Vegan Tortellini Reçetesi.....	109

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1: Vegan Empanada'nın Hedonik Değerlendirme Anketine Göre Örümcek Ağrı Diyagramı	94
Grafik 2: Vegan Pimientos Rellenos'un Hedonik Değerlendirme Anketine Göre Örümcek Ağrı Diyagramı	98
Grafik 3: Vegan Pastel de Pollo'nun Hedonik Değerlendirme Anketine Göre Örümcek Ağrı Diyagramı	102
Grafik 4: Vegan ve Orijinal Arancini di Riso'nun Hedonik Değerlendirme Anketine Göre Örümcek Ağrı Diyagramı	107
Grafik 5: Vegan ve Orijinal Tortellinin Hedonik Değerlendirme Anketine Göre Örümcek Ağrı Diyagramı	111

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1: Vegan Empana'nın Ürün Değerlendirme Formuna Göre Genel Beğeni Ortalaması.....	93
Çizelge 2: Vegan Pimientos Rellenos'un Genel Beğeni Ortalaması	97
Çizelge 3: Vegan Pastel de Pollo'nun Genel Beğeni Ortalaması.....	101
Çizelge 4: Vegan Arancini di Riso Genel Beğeni Ortalaması	106
Çizelge 5: Vegan Tortelli'nin Genel Beğeni Ortalaması	110

GÖRSELLER LİSTESİ

Görsel 1: Tagliatelle.....	40
Görsel 2: Deniz Mahsullü Paella	51
Görsel 3: Orijin ve Vegan Empanada	93
Görsel 4: Orijin ve Vegan Pimientos Rellenos	97
Görsel 5: Orijin ve Vegan Pastel de Pollo	100
Görsel 6: Orijin ve Vegan Pastel de Pollo	101
Görsel 7: Orijin ve Vegan Arancini di Riso.....	106
Görsel 8: Orijin ve Vegan Arancini di Riso.....	106
Görsel 9: Orijin ve Vegan Tortellini	110

EKLER

Ek 1: Ürün Kıyaslama ve Değerlendirme Formu

Sayın Panelist, bu duyusal analiz ‘‘Akdeniz Mutfaklarının Ünlü Yemeklerinin Vegan/Vejetaryen Beslenmeye Uygunluğunun İncelenmesi ve Vejetaryen Grupları İçin Uyarlanması’’ konulu yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Panelistin Adı:

Cinsiyet: Kadın Erkek

Yaş Aralığı: 18-25 26-35 36-45 46-55 55 ve üzeri

Tarih: / /

Ürün Kodu:

Ürün Değerlendirme Formu:

GÖRÜNÜM	Kötü	Yetersiz	Kabul edilebilir	Yeterli	Çok iyi
Yemeğin görüntüsü olması gereken niteliktedir.					
<i>Eğer yemekle ilgili istenmeyen bir görüntü var ise ayrıca belirtiniz.</i>					
KOKU	Kötü	Yetersiz	Kabul edilebilir	Yeterli	Çok iyi
Yemeğin kokusu olması gereken niteliktedir.					
<i>Eğer yemekle ilgili istenmeyen bir koku var ise ayrıca belirtiniz.</i>					
DOKU	Kötü	Yetersiz	Kabul edilebilir	Yeterli	Çok iyi
Yemeğin dokusu istenilen niteliktedir.					

<i>Eğer yemekle ilgili istenmeyen bir doku (pürüzlü- pürüzsüz) ve kıvam var ise ayrıca belirtiniz.</i>					
LEZZET	Kötü	Yetersiz	Kabul edilebilir	Yeterli	Çok iyi
Yemek lezzet bakımından istenilen (umami, acı, tatlı, ekşi, tuzlu) niteliktedir.					
Ağızda bıraktığı his: yemek ağza ilk alındığı anda ağızda bıraktığı his normaldir.					
Yemek yutulduktan sonra ağızda bıraktığı his normaldir.					
Boğazda bıraktığı his: Yemek yutulduktan sonra boğazda bıraktığı his normaldir.					
<i>Eğer yemekte olmaması gereken bir tat veya karakteristik tadı dışında alışagelmedik bir tadı var ise ayrıca belirtiniz.</i>					
Tadım sonrası genel izlenim					

Ek 2: Hedonik Değerlendirme Anketi

Ürün Kodu:

Tarih: / /

Lütfen ifadelerle ilgili beğeninizi tanımlayan kutucuğa işaret koyunuz.

İFADELER	Çok beğendim	Beğendim	Az beğendim	Kararsızım	Biraz beğenmedim	Çok beğenmedim	Hiç beğenmedim
Görünüm							
Yemeğin görüntüsünü beğenmediyseniz lütfen nedenini belirtiniz.	<i>Kişisel sebepler:</i>						
	<i>Ürün ile ilgili sebepler:</i>						
Koku							

Yemeğin kokusunu beğenmediyseniz lütfen nedenini belirtiniz.	<i>Kişisel sebepler:</i>						
	<i>Ürün ile ilgili sebepler:</i>						
Aroma							
Yemeğin aromasını beğenmediyseniz lütfen nedenini belirtiniz.	<i>Kişisel sebepler:</i>						
	<i>Ürün ile ilgili sebepler:</i>						
Doku							
Yemeğin dokusunu beğenmediyseniz lütfen nedenini belirtiniz.	<i>Kişisel sebepler:</i>						
	<i>Ürün ile ilgili sebepler:</i>						
Lezzet							
Yemeğin lezzetini beğenmediyseniz lütfen nedenini belirtiniz.	<i>Kişisel sebepler:</i>						
	<i>Ürün ile ilgili sebepler:</i>						
Tat sonrası izlenim							
Yemeği tadımdan sonra beğenmediyseniz lütfen nedenini belirtiniz.	<i>Kişisel sebepler:</i>						
	<i>Ürün ile ilgili sebepler:</i>						

Yemek ile ilgili genel düşünceleriniz:

ÖZGEÇMİŞ

Damla Payas ilk ve orta öğrenimi Ankara ve Kayseri’de tamamlanmıştır. 2008 yılında Selçuklu Anadolu Lisesi’ne başlamış 2013 yılında mezun olmuştur. 2015 yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi-Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümüne başlamıştır. 2020 yılında mezun olduktan sonra Karabük Üniversitesi’nde Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalında Yüksek Lisans öğrenimine başlamıştır ve halen öğrenimine devam etmektedir.